

INFORMATIONSBLETT FOLGE 101

BECKENBODENTRAINING

inkl. Core Stability und Fascial Toning

Bei den Yogis heißt es ‚Mula Bandha‘, ‚Powerhouse‘ sagen die Pilates-Trainer dazu, in unserem Training nennen wir das myofasziale Netzwerk des Beckenbodens den inneren Diamanten. Vor einigen Jahren wurde die Bedeutung einer gesunden Spannungsregulation des Beckenbodens durch die Bewegungswissenschaften untermauert. Bislang lag das Augenmerk jedoch vorwiegend auf dem Training der muskulären Schichten. Durch die aktuelle Faszienforschung wird jedoch deutlich, welchen wesentlichen Beitrag geschmeidige und elastische Faszien für eine gesunde Beckenboden-Power leisten. Diese Erkenntnisse führen zu einer Neuorientierung im Training, das weit weniger muskulär - statisch, sondern wesentlich stärker faszial - dynamisch ausgerichtet ist.

Ganzheitlich: weil der ganze Körper einbezogen wird, die Adduktorenkette von den Füßen bis zum Kopf, und alle Strukturen die das Becken um- und druchspannen.

Dynamisch: weg von den statischen Kegelübungen – hin zu einem lebendigen Bewegungstraining bei dem sich der Beckenboden in jeder Lebenslage in seinem gesunden Tonus aufspannt und auch bei dynamischen Bewegungen aktiv hält.

Spielerisch: Beckenbodentraining braucht nicht streng und ernst zu sein. Mit Einsatz von unterschiedlichen Tools wie Bällen, Gewichten, Stühlen etc. und verschiedenen Atmungen, Tönen und Positionen aktivieren wir unser inneres Netzwerk und haben Freude daran.

Welche Inhalte werden vermittelt?

- Das knöcherne Becken und das Konzept des inneren Diamanten
- Drei muskuläre Beckenboden Schichten und deren gesunde Funktion
- Training der drei funktionellen Beckenbodenschichten
- Was sind Faszien? Aktuelle Nomenklatur und funktionelle Faszienanatomie
- Die Bedeutung der Faszien für Kraftübertragung, Elastizität und Flexibilität
- Die wichtigsten Faszien des Beckens und des Beckenbodens
- Bindegewebe und die fließende Dynamik für gesunde und geschmeidige Gewebe

Fascial Toning: Die vier Aspekte des Faszientrainings in Bezug auf den Beckenboden:

1. Elastische Rückfederung
2. Fasziales Dehnen
3. Rehydration und Release
4. Sensorisches Verfeinern

Core Stability: sobald wir den Beckenboden uns die dazugehörigen muskulären und faszialen Züge in eine gesunde Grundspannung (Wohlspannung) bringen, richtet sich der Körper auf, die Bewegungen werden freier und der innere Halt macht uns körperlich und psychisch resilienter.

Mag. Jasmin Mirfakhrai
ist Bewegungstrainerin und Körpertherapeutin

Methodischer Hintergrund:
Rolfing® Strukturelle Integration, Fascial Fitness Training, Bodybliss Bewegungspädagogik

Text: Divo Müller und Jasmin Mirfakhrai