

Beckenbodentraining im Fitness Center?

von Suzanna König, office@beckenboden.at

Was macht Bebo® im Fitness Center, warum lasse ich das nicht im Wochenbett oder beim Physiotherapeuten? Ganz einfach - weil ohne Bebo® rein gar nichts geht, auch nicht Sport.

Wir brauchen ihn bei fast jeder Bewegung, aber niemandem ist bewusst, dass er eine der Hauptmuskelgruppen im Körper bildet und weil wir ihn nicht sehen, schenken wir ihm viel zu wenig Beachtung. Was tun wir nicht alles für einen "Waschbrettbauch" oder einen "Brasilian Po"? Dass wir aber beides mit Hilfe unseres Bebo® leichter erreichen können, wissen die wenigsten von uns.

Er ist unsere tragende Mitte, er hält Eingeweide und Geschlechtsorgane (bei Frauen) an ihrem Platz, ist maßgeblich an unserer Beckenstellung, ja an unserer ganzen Körperhaltung beteiligt und hat einen nicht unwesentlichen Einfluss auf unsere Sexualität.

ABER - werdet ihr fragen, bei welchen Bewegungen im Fitness Center brauchen wir ihn? Ich sage, bei fast allen. Ganz wichtig ist er beim Joggen und Laufen. Er muss die Stöße und das Gewicht der Bauchorgane abfangen und diese stützen. Frauen, die um ihren Bebo® nicht bescheid wissen, schaden sich beim Laufen mehr, als sie sich Gutes tun. Wer musste nicht schon mal nach den ersten zehn Minuten Laufen in die Büsche, weil der Blasenschließmuskel einfach überfordert war.

Man braucht den Bebo® bei jeder Art von Krafttraining, weil beim Heben, Ziehen oder Drücken von großen Gewichten der Druck im Bauchraum ansteigt, und das den Beckenboden sehr belastet. Frauen mit Senkungen sollen keine herkömmlichen Bauchübungen wie z.B. Sit Ups machen.

Bei allen Stunden wie Tae Bo, Thai Boxing, Bodyforming und Yoga, ist ein Arbeiten ohne aktive Körpermitte undenkbar. Bei letzterem entspricht einer der wichtigsten Körperverschlüsse, das Mula Bandha dem Beckenboden. Im Spinning ist es besonders wichtig, bei den stehenden Sequenzen aus dem Bebo® zu arbeiten. Ein Rückentraining ohne Bebo® ist undenkbar, es war nur bisher nicht üblich, über diese Tabuzone zwischen unseren Beinen überhaupt zu sprechen.

Speziell Frauen haben zu dieser Region nicht so eine liebevolle Beziehung wie Männer, die ja nicht umsonst von ihrem "Besten Stück" sprechen.

Da es aber gerade dann, wenn wir regelmäßig Sport betreiben ganz besonders wichtig ist, einen aktiven Bebo® zu haben, habe ich beschlossen, diese Zone ein wenig zu enttabuisieren und ihr ihren Platz im Fitness Center zukommen zu lassen. Zumal ein aktiver Bebo® ja auch Gewicht von den Knien nimmt und das Lauftempo bei gleicher Pulsfrequenz steigern kann. Er hilft uns auch, höhere Gewichte mit dem gleichen Kraftaufwand zu bewegen.

Und ein Tipp im Geheimen, eine aktive Mitte, macht einen flacheren Bauch und eine bessere Beinspannung, was sich wiederum positiv auf Cellulite und Gesäßform auswirkt. Ist das nicht neben dem gesundheitlichen Aspekt Anreiz genug mit Kraft aus der Mitte durchs Leben zu gehen?

Eure Suzanna