



Fit mit Franziska

Mutter Kind Box
Magazin



Franziska Severino-Schönburg von Running Clinic
Mom gibt jeden Monat Tipps, mit denen werdende
und junge Mamis fit werden und bleiben.
www.runningclinic.at

Die stabile Mitte

DIE BASIS FÜR SPORTLICHE SCHWANGERE UND MÜTTER

Der Körper macht während der Schwangerschaft viele Veränderungen durch – der Beckenboden wird belastet, die Bauchmuskeln müssen Platz schaffen und das Zwerchfell wird nach oben gedrückt. All das führt dazu, dass es während der Schwangerschaft und nach der Geburt an Stabilität fehlt. Eine stabile Körpermitte ist jedoch wesentlich, um der Belastung während des Sports standzuhalten.

Mutter Kind Box Magazin

WELCHE MUSKELN KRÄFTIGEN DIE MITTE?

Die folgenden Muskeln arbeiten über Reflexe eng zusammen und sollten am besten in Kombination gekräftigt werden:



Der Beckenboden

... ist der Bereich Ihres Körpers, der die knöcherne Beckenöffnung auskleidet. Dieser liegt wie eine Hängematte zwischen Schambein, Steißbein und den beiden Sitzbeinhöckern und schließt das Becken nach unten ab. Der Beckenboden ist etwa so groß wie zwei Handflächen und besteht aus drei Muskelschichten, die übereinander liegen. Die innere Längsschicht verbindet das Steißbein mit dem Schambein. Die mittlere Querschicht verbindet beide Sitzbeinhöcker. Die äußerste Schicht verläuft wie eine Acht um die Körperöffnungen. Der Beckenboden stützt Blase, Gebärmutter sowie Enddarm und ist für die Kontinenz verantwortlich.



Die Bauchmuskulatur

... ist für die Stabilisierung des Rumpfes verantwortlich. Die geraden Bauchmuskeln liegen parallel rechts und links neben dem Bauchnabel und ziehen vom Brustbein zum Schambein. Die schrägen Bauchmuskeln liegen in der Taille und stützen das Korsett.



Das Zwerchfell

... schließt den Brustkorb nach unten ab und hilft bei der Atmung.

Mutter Kind Box Magazin

MIT DIESEN ÜBUNGEN AUS DER PHYSIOTHERAPIE KÖNNEN SIE IHRE MITTE STÄRKEN:

Sanfte Spür- und Spannungsübung des Beckenbodens

Ausgangsposition:

- aufrechter Sitz; als Spürhilfe setzen Sie sich am besten auf ein länglich gefaltetes Handtuch. Stellen Sie sich vor, es liegen zwei Murmeln unter Ihren Körperöffnungen.

Durchführung:

- Lehnen Sie sich leicht vor, um den Druck auf dem Schambein zu erhöhen. Umschließen Sie die Murmel mit dem vorderen Schließmuskel und lassen Sie wieder los.
- Lehnen Sie sich leicht zurück, um den Druck auf dem Steißbein zu erhöhen. Umschließen Sie die Murmel mit dem hinteren Schließmuskel und lassen Sie wieder los.
- Bringen Sie das Becken in die Mitte zurück und umschließen Sie nun beide Murmeln gleichzeitig.
- Ziehen Sie beide Murmeln während des Ausatmens fest in Ihren Körper hoch und halten Sie die Spannung einige Sekunden.
- Wiederholen Sie jede Übung zehn Mal.

Sanfte isometrische Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Ausgangsposition:

- Seitenlage; beide Knie sind angewinkelt, die obere Hand ist zur Faust geballt und stützt in Höhe des Bauchnabels auf dem Boden.

Durchführung:

- Ziehen Sie den Beckenboden in den Körper.
- Während des Ausatmens verkürzen Sie die Strecke zwischen Schambein und Bauchnabel, indem der Unterbauch anspannt. Dabei wird der Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen.
- Drücken Sie mit der Faust in den Boden, dabei spannen die schrägen Bauchmuskeln des Oberbauches.
- Wechseln Sie nach Beendigung des Trainingssatzes die Seite und halten Sie die Spannung zehn Mal zehn Sekunden.

Folgen Sie Running Clinic auf
Facebook, Instagram und Twitter:

 [/groups/runningclinicmom](https://www.facebook.com/groups/runningclinicmom)
 [/running_clinic](https://www.instagram.com/running_clinic)
 [/ClinicOffice](https://twitter.com/ClinicOffice)