

**Sunday Special: Anatomie in Bewegung:
Schwerpunkt „Becken und Beckenboden“ 10-12.00
Kosten Euro 15,- in der Fitness Suite Eugen-Friedlstr. 6 in
Feldafing**

Der Beckengürtel und die Beckenmuskulatur

In dieser Übungseinheit erspüren und erkunden Sie Ihren Beckengürtel und Ihren Beckenboden. Das Becken überträgt beim Stehen das Gewicht des Rumpfes auf die Beine. Von der evolutionären Entwicklung vom Vierfüßlergang zum Zweibeinergang, musste plötzlich das gesamte Gewicht der Bauchorgane, was zuvor von der Bauchmuskulatur gehalten wurde, vom Beckenboden gehalten werden. Der Säugetierschwanz verkümmerte und wurde zum Steißbein, welches auf fünf verschmolzenen Wirbeln besteht, und hat sich nach innen gedreht. Die Muskeln, die vorher diesen Schwanz bewegt haben, an diesem setzen nun wichtige Beckenbodenmuskeln an.

Der Beckengürtel besteht aus den beiden Hüftbeinen, vorne durch das Schambein verbunden, hinten durch das Kreuzbein. Das Kreuzbein ist über die Iliosacralgelenke mit den Hüftbeinen verbunden. Durch Becken- und Beckenbodenübungen kann solchen Beschwerden an Hüfte und Beckenboden vorgebeugt werden.

Beckenbodenmuskulatur (BB), die BBmuskulatur besteht aus drei Schichten:

- Äußerste Schicht: Blinzelschicht eine Aichterschlaufe, die Anus und Geschlecht umgibt, Schnittpunkt ist der Damm.
- Mittlere Schicht: Wie ein dreieckiges Trampolin von Sitzbeinhöcker zu Sitzbeinhöcker. Vorne mit Schambein verbunden , am Damm mit der innersten und äußersten Schicht verbunden.
- Innerste Schicht: Sie ist die flächenmäßig grösste Schicht und erstreckt sich vom Steißbein und Kreuzbein fächerförmig zu den seitlichen Beckenknochenrändern, den Sitzbeinhöckern, zur Gelenkspfanne der Hüften und nach vorne zum Schambein. Ein Teil diese Schicht bildet der m. levator ani. Ist er trainiert, trägt er wie eine Schale die Organe des Unterleibes, vorab den Darm.

Am Damm sind alle drei Schichten miteinander verbunden und diese Stelle ist nervlich auch sehr bedeutend, daher ist ein Dammschnitt bei einer Geburt auch hinsichtlich der Beckenbodengesundheit, nicht empfehlenswert.

Kursleitung: Barbara von den Driesch, Wellness- und Bewegungstrainerin, seit 2010 Kursleiterin für Bodybliss und seit 2013 Kursleiterin für Rückenbliss in der Fitness Suite. Seit 2003 Dozentin für die Ausbildungsmodule Rückentraining und Body Mind Fitness an den Deutschen Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren GmbH. Sie wollen mehr über Barbara erfahren? Sie können auch ein Kurzvideo anschauen bitte klicken Sie auf Body Mind Fitness unter www.aquatara.de