

Beckenboden - Trainingskonzept

Das Konzept von Beckenboden (BeBo) Gesundheitstraining muss sämtliche Aspekte berücksichtigen, die nötig sind, um das Ziel zu erreichen. Das heißt, dass der BeBo wach, aktiv, elastisch ist und sich in einem Gleichgewicht zwischen Anspannung und Loslassen befindet.

Das BeBo-Konzept soll ein ganzheitliches, therapeutisches Maßnahmenpaket zur Prävention und Behandlung von Inkontinenz- und deren Folgeproblemen (Rückenbeschwerden, Senkungsbeschwerden, Prostataproblemen, Verdauungsbeschwerden etc.) abdecken.

Das Trainingskonzept von BeBo wird auf drei ineinander übergehenden Stufen aufgebaut:

1. Stufe: Die Wahrnehmung:

- a. Aufklärung: wo liegt und wie funktioniert der BeBo;
- b. Wahrnehmungsübungen

2. Stufe: Kräftigen und loslassen:

Den BeBo rhythmisch anspannen und loslassen, mit der Kombination der Atmungsübungen in verschiedenen Stellungen. Die Anspannung des BeBo besteht aus drei verschiedenen Übungen:

- Dauerübungen (mindestens 5 Sek BeBo-Muskulatur angespannt halten);
- „Blinken“ (kurze, schnelle, rhythmische BeBo-Muskelanspannungen);
- Kombinationsübungen /wechselweise Dauerübungen und „Blinken“).

3. Stufe: Integration des BeBo in den Alltag:

Das BeBo Training kann man problemlos in den Alltag integrieren (z.B.: beim Telefonieren, beim Fernsehen etc. man kann völlig unauffällig trainieren).

Das Konzept wird sich aus Informationen und Übungen, die sich leicht vermitteln lassen zusammengesetzt.

Beim ganzheitlichen BeBo-Konzept werden neben dem BeBo auch andere wichtige Muskelgruppen sensibilisiert und gestärkt.