



Beckenboden-Power

Eric Franklin: Beckenboden-Power – Das dynamische Training für sie und ihn, 152 Seiten, zahlreiche Fotos und Illustrationen, Format 17,5 x 22 cm, Klappenbroschur, Kösel-Verlag, München 2014, Preis 16,95 EUR (D), 17,50 EUR (A), 24,50 SFR (CH) ISBN 978-3-466-34458-1.

Mit Beckenboden-Power als Trainingsziel meint der Autor die dynamische Ausrichtung der ihren komplexen Funktionen entsprechenden Beckenbodenmuskulatur. Nach gymnastischem Verständnis bedeutet dynamische Ausrichtung in Bezug auf den Beckenboden, die physiologische Reagierfähigkeit seiner Muskeln auf Körperlageveränderungen und intraabdominale Druckbelastungen zu erhalten und zu fördern. Die im Körperinnern liegende Beckenbodenmuskulatur arbeitet im Prinzip wie die tief liegenden (lokalen) Rücken- und die queren Bauchmuskeln reflektorisch. Dennoch können die (quer gestreiften!) Beckenbodenmuskeln willkürlich aktiviert und auch reaktiviert werden. Ihre bewusste Ansteuerung setzt allerdings eine gute Körperwahrnehmung und eine sichere Körperorientierung voraus. Dies zu erlernen, braucht es nachvollziehbare Metapher und imaginäre Bilder, wie sie von der vom Autor begründeten Franklin-Methode® als imaginative Bewegungspädagogik in diesem Buch vorgestellt werden.

Mit Kennerblick auf anatomische Details und funktionelle Zusammenhänge beschreibt, erklärt und veranschaulicht Eric Franklin das muskuläre Funktionssystem des Beckenbodens, das Becken als knöchernen Rahmen mit Ursprungs- und

Ansatzstellen für die Muskeln, die Lage der urigintalen Organe und deren Beziehung zum Beckenboden und das koordinative Zusammenspiel der Beckenbodenmuskeln mit den Atembewegungen sowie mit den Bauch- und Rückenmuskeln. Er bietet zunächst gezielte Übungen an, die Beckenknochen und -gelenke zu erkunden und zu benennen. Das Entdecken underspüren von den Bewegungsmöglichkeiten des Beckens gehören ebenfalls zu den Basisübungen. Denn: „Ohne dass wir die Beweglichkeit des Beckens kennen, sind unsere Trainingsmöglichkeiten für den Beckenboden stark reduziert“ (S. 23).

Wie die vorausgehende Wahrnehmungsschulung besteht auch das Training, das immer den ganzen Körper einbezieht, aus einer Kombination von Bewegungs-, Vorstellungs- und Berührungsübungen. Damit lernt man außer der Sicherung der Harn- und Stuhlkontinenz auch die anderen vielseitigen Funktionsaufgaben des Beckenbodens zu verstehen, kann so seine Muskelkraft gezielt fordern und fördern und sie zum Nutzen des gesamten Bewegungsverhaltens im Alltag und bei sportlichen Aktivitäten einsetzen. Kann man sich beispielsweise den Trampolineffekt des M. pubococcygeus bei plötzlicher Druckerhöhung im Bauchinnenraum gut vorstellen, so kann man mit etwas Übungserfahrung diesen schon vor dem Niesen und Husten gezielt aktivieren. Beim Üben von ventralen und dorsalen Beckenbewegungen hilft unter anderem die Vorstellung, der Beckenboden sei zwischen Schambeinen und Steißbein ein elastischer Gurt, der bei konzentrischer Muskelaktivität die Bewegungsauslösung und die -richtung unterstützt und bei exzentrischer Muskelaktivität hilft, die vordere und hintere Rumpfwand zu stabilisieren.

Um sich die Beckenbodenmuskeln gedanklich besser vorstellen zu können, gibt Eric Fränklin ihnen ihrem Verlauf und/oder ihrer Funktion entsprechende Namen wie „Dreiecksmuskeln“ für die kleinen Dammuskeln im urigintalen Dreieck oder „Fächermuskel“ für den M. levator ani, der mit dem dazugehörigen Bindegewebe das Diaphragma pelvis bildet und sich je nach Körperstellung und Bewegungsverhalten wie ein Fächer entfalten und schließen kann. Das erleichtert das Üben mit diesen im kaudalen Beckenbereich versteckten Muskeln sehr. Das „Franklin’sche Beckenbodentraining“ enthält selbstverständlich auch Übungen für die „nahen und entfernten Verwandten“ der Beckenbodenmuskeln. Diese sind unter anderem die Bauch- und Rückenmuskeln, die Psoasmuskeln, die Hüftlochmuskeln, die Piriformismuskeln, das Zwerchfell, der Zungenboden und nicht zuletzt die Füße. Viele Übungen werden bei vertikaler Körperstellung durchgeführt, um den Beckenboden für seine tonusregulierenden Aufgaben der Schließ-, Halte- und Bewegungsfunktionen gegen die Schwerkraft zu trainieren.

Fazit: Dieses Buch vermittelt auf sehr anschauliche und kreative Weise ein ganzheitliches Beckenbodentraining. Die theoretischen Grundlagen der Anatomie und Funktion des Beckenbodens werden anhand von Bildern und praktischen Übungen für den Laien sehr verständlich erklärt. Die phantasieanregenden Visualisierungsangebote machen aus den einfachsten Gymnastikübungen spannende und entspannende Bewegungserlebnisse.

Cornelia M. Kopelsky
1636