

BRET CONTRERAS
und **GLEN CORDOZA**



GLUTE LAB

Die Revolution des Glutaeus-Trainings

Wissenschaftliche Grundlagen
Effektive Übungen
Fundierte Trainingspläne



riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019 bei Victory Belt Publishing Inc. unter dem Titel *Glute Lab*. © 2019 by Bret Contreras and Glen Cordoza. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Mark Bergmann, Jan Großöhmigen

Redaktion: Christoph Hellwig

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer basierend auf dem Original von Charisse Reyes

Illustrationen: Elita San Juan, Crizalie Olimpo und Charisse Reyes

Fotos: Glen Cordoza

Models: Katie Cordoza, Jamie De Revere und Alex Sterner

Layout: Charisse Reyes

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1380-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1076-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1077-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

VORWORT von Dr. Brad Schoenfeld	4
EINFÜHRUNG	5
TEIL 1: DIE WICHTIGKEIT DES GESÄßMUSKELTRAININGS	20
KAPITEL 1: Gesäßmuskeltraining für die Ästhetik	24
KAPITEL 2: Gesäßmuskeltraining für die Gesundheit	28
KAPITEL 3: Gesäßmuskeltraining für die Kraft	34
KAPITEL 4: Gesäßmuskeltraining für die Leistung	40
TEIL 2: DIE WISSENSCHAFT DES KRAFT- UND FIGURTRAININGS	44
KAPITEL 5: Anatomie der Gesäßmuskeln	46
KAPITEL 6: Funktion der Gesäßmuskeln	64
KAPITEL 7: Die Rolle der Genetik	74
KAPITEL 8: Wie Muskeln wachsen	79
KAPITEL 9: Wie man Kraft aufbaut	102
KAPITEL 10: Kategorisierung der Übungen	110
TEIL 3: DIE KUNST DES KRAFT- UND FIGURTRAININGS	130
KAPITEL 11: Die Grundlagen eines optimalen Kraft- und Figurtrainings	133
KAPITEL 12: Programmgestaltungsvariablen	179
KAPITEL 13: Fortgeschrittene Trainingsmethoden	202
KAPITEL 14: Lösungen zur Fehlerbehebung	218
TEIL 4: PERIODISIERUNG UND PROGRAMME	250
KAPITEL 15: Periodisierung	252
KAPITEL 16: Trainingssplits	260
KAPITEL 17: Gesäßmuskeltraining für Sport, CrossFit, Bodybuilding und Kraftdreikampf	268
KAPITEL 18: Gesäßmuskeltrainingsprogramme	277
TEIL 5: ÜBUNGEN	298
KAPITEL 19: Gesäßmuskeldominante Übungen	304
KAPITEL 20: Quadrizepsdominante Übungen	407
KAPITEL 21: Beinbeugerdominante Übungen	496
SCHLUSSWORT	589
QUELLENVERZEICHNIS	590
STICHWORTVERZEICHNIS	595

Vorwort

Es ist immer eine Ehre, das Vorwort für ein Buch von jemandem schreiben zu dürfen, den man respektiert und bewundert. Für mich ist es besonders erfreulich, dass es sich bei diesem Menschen um Bret Contreras handelt. Es gibt niemanden, den ich mehr achte und schätze, sowohl privat als auch beruflich. Diejenigen von Ihnen, die im Fitnessbereich noch recht neu sind, werden den Stellenwert des Einflusses, den Bret auf die Branche hatte, möglicherweise nicht wirklich zu schätzen wissen. Tatsächlich ist es keine Übertreibung zu behaupten, dass Bret die Art und Weise verändert hat, wie Fitnessbegeisterte und Profis gleichermaßen an das Training der Gesäßmuskeln herangehen.

Um Brets Beitrag auf diesem Gebiet vollständig zu verstehen, muss man sich lediglich die Trainingsliteratur in den Jahren vor seinem Bekanntwerden in der Fitnessszene durchlesen. Sie werden sehen, dass den Leuten bis in die späten 2000er-Jahre in praktisch jedem Artikel zum Gesäßmuskeltraining geraten wurde, harte und schwere Kniebeugen und Kreuzheben zu machen. Gelegentlich enthielt eine Publikation vielleicht ein paar Sätze Ausfallschritte oder Kreuzheben mit gestreckten Beinen, aber viele sogenannte Experten taten Ausfallschritte schnell als Übung für »Weicheier« ab. Kickbacks am Kabelzug und Übungen an der Hüftabduktionsmaschine waren ebenfalls etwas für »Waschlappen«. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht, mit einem Fitnessband, einbeinige Übungen und hohe Wiederholungszahlen wurden für den Aufbau der Gesäßmuskeln im Allgemeinen als ineffektiv betrachtet. Hyperextensions sollten die Muskulatur im unteren Rücken ansprechen und die vielen Varianten der Glute Bridges (Beckenheben) und Hip Thrusts (Hüftstoßen) gab es noch nicht einmal.

Bret verbringt den Großteil seiner Zeit damit, Wege zu finden, um das Gesäßmuskeltraining unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Erkenntnisse weiterzuentwickeln. Niemand wendet mehr Zeit und Energie dafür auf, entsprechende Literatur zu durchsuchen und dann seine angewandten Theorien ausgiebig in der Praxis zu testen. Tatsächlich erfand Bret sowohl Glute Bridges und Hip Thrusts mit der Langhantel als auch Frog Pumps und fast jede andere Bridge- und Thrust-Variante mit Zusatzgewichten, die Sie sich vorstellen können. Darüber hinaus stammen von ihm auch die von den Gesäßmuskeln geführten Hyperextensions (gekrümmter Rücken und nach außen gedrehte Füße), das Hüftheben in Seitlage, Hüftabduktionen in Seitlage mit Extra-Bewegungsumfang und viele andere beliebte Gesäßmuskelübungen. Er machte es populär, den Fuß bei Hüftabduktionsübungen in der Frontalebene nach innen zu drehen, sorgte erheblich für die wachsende Beliebtheit von Fitness- und Gummibändern in unterschiedlichen Größen im Training und half dabei, dass der Einsatz von Maschinen, Kabelzügen und höhere Wiederholungszahlen für den Aufbau der Gesäßmuskeln eine größere Akzeptanz erhielten. Bret hat außerdem eine Kraftvektorenterminologie erstellt, um die Kategorien der Gesäßmuskelübungen zu differenzieren und bei der Gestaltung des Trainings zu helfen. Die Liste geht weiter und weiter ...

Brets unermüdliche Forschung im Labor und im Fitnessstudio hat die Art und Weise, wie wir heute die Gesäßmuskeln trainieren, revolutioniert; sein Einfluss erstreckt sich über die ganze Welt. Während sich die Trainingsstrategien für Brust, Schultern, Rücken, Arme, Quadrizeps und Beinbeuger in den letzten Jahrzehnten nicht wesentlich geändert haben, hat sich die Wissenschaft und die Praxis des Gesäßmuskeltrainings dank Bret exponentiell weiterentwickelt. Im Falle des Hip Thrusts kann niemand anderem auf der Welt die Erfindung und Popularisierung einer Übung zugeschrieben werden, die heute in Fitnessseinrichtungen alltäglich ausgeführt wird. Es freut mich nach wie vor, dass ich fast jedes Mal, wenn ich ins Studio gehe, jemanden sehe, der eine Übung macht, die sich Bret ausgedacht hat. Es genügt wohl, wenn man sagt, dass Sie nie jemanden treffen werden, der so viel Leidenschaft für das Training und den Aufbau der Gesäßmuskeln aufbringt, wie Bret Contreras, und ich bin stolz darauf, mit ihm an Dutzenden veröffentlichten Forschungsstudien, populärwissenschaftlichen Artikeln und Podcasts zusammengearbeitet zu haben.

Ich weiß, dass Bret und Glen zwei Jahre lang unermüdlich an Glute Lab gearbeitet haben, um sicherzustellen, dass Brets gesamtes System des Gesäßmuskeltrainings auf eine Art und Weise bekannt gemacht wird, dass es für jedermann leicht verständlich ist. Ganz gleich, ob Sie Personal Trainer, Kraft-Coach, Sportler, Physiotherapeut oder einfach nur jemand sind, der die Kraft und das Aussehen seiner Gesäßmuskeln verbessern möchte, tun Sie sich selbst einen Gefallen und lesen Sie Glute Lab; ich garantiere Ihnen, dass Sie nicht enttäuscht sein werden.

Sportliche Grüße, Dr. Brad Schoenfeld

EINFÜHRUNG

Wenn Sie irgendeinen Teil Ihres Körpers verbessern könnten, welcher wäre das? Für mich waren es immer der Glutaeus maximus oder die Gesäßmuskeln.* Nicht, weil es der größte Muskel im Körper oder einer der wichtigsten ist. Nein, ursprünglich faszinierten mich Gesäßmuskeln, weil ich selber keine hatte.

Lange bevor ich als »Glute Guy« bekannt wurde, war ich ein dünner, schlaksiger Teenager. Vor allem mein flaches Hinterteil brachte mich ständig in Verlegenheit. Einige Menschen scheuen sich, darüber zu reden, aber wir alle wissen, dass es sowohl attraktiv als auch wünschenswert ist, schöne Gesäßmuskeln zu haben; sie sind ein Symbol für Gesundheit, Kraft, Athletik und Schönheit. Aber ich hatte nichts dergleichen vorzuweisen.

In der Highschool hörte ich oft, wie Mädchen über die Hintern meiner Freunde sprachen. Sie sagten Dinge wie »Soundso hat einen schönen Hintern« oder »Sein Hintern sieht in diesen Jeans großartig aus«. Ich fragte mich oft, was sie wohl über mich sagten. Dann machte ein Vorfall, den ich nie vergessen werde, es deutlich.

Ich war mit dem Freund meiner Schwester golfen und irgendwann wollte ich den Schläger schwingen, als er sagte: »Weißt du, Bret, du hast keinen Hintern.« Er zeichnete mit seiner Hand eine gerade vertikale Linie in die Luft: »Dein Rücken geht einfach direkt in deine Beine über!« Ich war am Boden zerstört. Er hatte gerade meine größte Unsicherheit aufgezeigt. Schlimmer noch, ich wusste jetzt, was die Mädchen in der Schule über mich sagten. Ich dachte: »Wenn der Freund meiner Schwester das denkt, stell dir vor, was dann alle Mädchen in der Schule denken!«

Dieses Erlebnis war für mich der Wendepunkt. Es musste sich etwas ändern. Ich musste Gesäßmuskeln aufbauen.

Von da an war ich vom Gesäßmuskeltraining besessen. Mein unterentwickelter Hintern veranlasste mich zur Suche nach den besten Trainingsmethoden und -techniken, um die Gesäßmuskeln zu kräftigen und zu formen. Nach 28 Jahren Training, Coaching und Experimentieren – und meiner Promotion und der Veröffentlichung zahlreicher Forschungsarbeiten – habe ich das weltweit erste umfassende Gesäßmuskeltrainingssystem entwickelt. Dieses Buch ist dieses System. Sie werden erfahren, warum das Gesäßmuskeltraining wichtig ist, wie die entsprechenden Muskeln funktionieren, welche wichtige Rolle sie in Ihrem Körper spielen und vor allem wie Sie ein Programm entwerfen und Techniken anwenden, die den Aufbau und die Leistungsfähigkeit der Gesäßmuskeln maximieren.

Doch bevor ich in das System eintauche, möchte ich meine Reise mit Ihnen teilen, um zu erklären, warum und wie das System und die Techniken entwickelt wurden.

*siehe Seite 6



Wenn ich in diesem Buch das Wort »Gesäßmuskeln« verwende (und ich verwende dieses Wort häufig), beziehe ich mich tatsächlich auf die drei Gesäßmuskeln, aus denen Ihr Gesäß besteht: Glutaeus maximus, Glutaeus medius und Glutaeus minimus. Die Namen der Gesäßmuskeln leiten sich vom griechischen Wort *glutos* ab, was Gesäß bedeutet, und von den lateinischen Wörtern *maximus* (der Größte), *medius* (der Mittlere) und *minimus* (der Kleinste). Der Glutaeus maximus ist der Hauptmuskel. Er ist der größte der drei und gibt die Form und das Aussehen dessen vor, was wir schlicht und einfach als Hintern bezeichnen. Aus diesem Grund bezieht sich »Gesäßmuskeln« hauptsächlich auf den Glutaeus maximus, umfasst aber auch die anderen beiden kleineren Gesäßmuskeln. In Kapitel 5 beschreibe ich alle drei Muskeln ausführlicher.

AUF DER SUCHE NACH GESÄSSMUSKELN

Als ich mich dazu entschloss, meine Gesäßmuskeln aufzubauen, las ich zuerst sämtliche Bodybuilding-Magazine und -Bücher, die ich in die Hände bekommen konnte. Ich wollte alles über das Training der Gesäßmuskeln lernen. Es gab nur ein Problem: Damals sprach niemand ausführlich darüber. Bodybuilder hatten lediglich einen Bein-Tag und es wurde angenommen, dass sich die Gesäßmuskeln gut entwickeln würden, solange man Kniebeugen und Kreuzheben ins Beintraining einbaute. Also habe ich genau das getan.

Jahrelang trainierte ich meine Glutaealmuskulatur wie ein Besessener mit Kniebeugen, Kreuzheben und schließlich mit anderen Beinübungen, die die Gesäßmuskeln beanspruchten, wie Step-ups und Split Squats. Und es hat eine Weile funktioniert. Ich wurde kräftiger, meine Figur verbesserte sich und ich fühlte mich großartig. Aber irgendwann wuchsen meine Gesäßmuskeln nicht mehr.

Rückblickend gab es zwei Gründe dafür.

Erstens arbeitete meine Genetik gegen mich. Es hat sich herausgestellt, dass die Genetik eine große Rolle beim Aufbau der Gesäßmuskeln spielt; in Teil 2 werden Sie mehr über die Rolle der Genetik erfahren. Einige Menschen haben in ihrem Leben noch keinen Tag trainiert und haben einen perfekten Hintern, während andere jahrelang unermüdlich arbeiten müssen, um Gesäßmuskeln aufzubauen. Ich war in der letzteren Kategorie. (Wenn Sie wie ich sind, lassen Sie sich nicht von Ihrer Genetik unterkriegen. Mit den in diesem Buch beschriebenen Techniken und Programmen für das Gesäßmuskeltraining können Sie Ihre Figur, Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit verbessern.)

Zweitens sind die Bewegungsmuster von Kniebeuge und Kreuzheben zwar für den Kraft- und Muskelaufbau im Unterkörper hervorragend geeignet, aber die Gesäßmuskeln beanspruchen sie nicht im gleichen Maße wie die Quadrizepse und die Beinbeuger: Die Kniebeuge beansprucht hauptsächlich die Quadrizepse, das Kreuzheben beansprucht hauptsächlich die Beinbeuger (vor allem auf die Weise, wie ich Kreuzheben mache, mit hoher Hüfte). Klar, mehrere Muskeln arbeiten gleichzeitig, aber es gibt einen dominanten Muskel, der die Bewegung antreibt und der stärker kontrahiert als die anderen Muskeln.

Meine schlechte Gesäßmuskelentwicklung war zum Teil auf die Genetik und zum Teil auf die Tatsache zurückzuführen, dass ich keine gesäßmuskelspezifischen Übungen (oder, wie ich sie später in diesem Buch bezeichne, gesäßmuskeldominante Übungen) ausgeführt habe. Zu der Zeit wusste ich nichts über die Rolle der Genetik, aber ich hatte genug über Kniebeuge und Kreuzheben gelernt, um zu wissen, dass die Gesäßmuskeln nicht die Muskeln waren, die hauptsächlich beansprucht wurden.

Als ich merkte, dass ich mehr gesäßmuskeldominante Übungen ausführen musste, schaute ich im Internet nach, was andere Trainer machten. Zu diesem Zeitpunkt stieß ich auf die Werke von Mark Verstegen, Joe DeFranco, Eric Cressey, Mike Robertson, Mike Boyle und Martin Rooney. Sie lehrten eine Menge von Gesäßmuskelübungen wie Glute Bridges, Bird Dogs und die Clamshell.

Obwohl sie für das Gesäßtraining großartig waren, handelte es sich um Übungen mit dem Körpergewicht und mit Fitnessbändern. Für ein gutes Workout musste man eine Menge Wiederholungen durchführen. Tatsächlich nutzten diese Trainer sie nicht einmal, um die Gesäßmuskeln zu formen. Sie galten als Aktivierungsübungen mit geringer Belastung, was bedeutete, dass sie verwendet wurden, um die Muskeln zu stimulieren, und nicht, um sie zu kräftigen und wachsen zu lassen. Diese können beispielsweise als Aufwärmübung vor einem Workout oder als Korrekturübung zur Behandlung von Muskeldisbalancen (eine Pobacke ist größer als die andere), Haltung Problemen (Schmerzen im unteren Rücken) oder schlechten Bewegungsmustern (Kniebeugen mit schlechter Ausführung) eingesetzt werden. Sie wurden aber gewiss nicht empfohlen, um Muskeln aufzubauen.

Es ist wichtig zu wissen, dass damals alle dachten, man müsse mit schweren Gewichten trainieren, um Muskeln aufzubauen. (Wir wissen jetzt, dass Sie mit hohen Wiederholungszahlen Muskeln aufbauen können, wie Sie in Teil 2 erfahren werden.) Als ich auf diese Übungen stieß, liebte ich sie, aber ich dachte nicht, dass sie mir zu den gewünschten Ergebnissen verhelfen würden. Ich wollte größere und kräftigere Gesäßmuskeln und um das zu erreichen, musste ich eine Bewegung ausführen, die nicht nur auf die Glutaealmuskulatur abzielte, sondern auch beim Heben von Lasten ausgeführt werden konnte. Nach dem, was ich finden konnte, gab es eine solche Bewegung nicht.

Und dann geschah es.

Es war der 10. Oktober 2006. Ich hatte mir mit Jeanne, meiner damaligen Freundin, UFC-Kämpfe angesehen. Ken Shamrock stand Tito Ortiz gegenüber und ich hoffte auf einen großartigen Kampf. Ortiz hatte Shamrock auf der Matte festgenagelt und es sah so aus, als wäre alles vorbei. Ich wollte noch nicht, dass der Kampf zu Ende ging, und rief: »Wirf ihn ab, wirf ihn ab!«

Ich nehme an, ich habe auf Kindheitserinnerungen an Ringkämpfe mit meinem Zwillingbruder Joel zurückgegriffen, als ich heftig meine Hüfte streckte, um etwas Bewegungsspielraum zu gewinnen und unter ihm herauszukommen. (Es stellt sich heraus, dass diese Bewegung, die als In-die Brücke-Gehen bezeichnet wird, eine Grundtechnik von Bodenkampfsportarten wie Ringen und Jiu-Jitsu ist.)

Offensichtlich ist das in professionellen Mixed-Martial-Arts-Kämpfen nicht so einfach. Aber ich wusste, dass das In-die-Brücke-Gehen vom Boden aus einfach war. Dann hatte ich ein Aha-Erlebnis. Ich dachte, wenn ich der Bewegung mehr Last oder Gewicht hinzufügen und gleichzeitig den Bewegungsumfang vergrößern könnte, wäre das eine großartige Möglichkeit, um die Gesäßmuskeln zu kräftigen und aufzubauen.

Nachdem der Kampf vorbei war, ging ich in die Garage und bat Jeanne, mir dabei zu helfen, ein paar Geräte zu verrücken.

»Es ist 21:30 Uhr«, sagte sie. »Ich habe jetzt keine Lust dazu.«

»Gut! Ich werde es selbst machen«, antwortete ich, während ich den Glute-Ham Raise neben den Reverse Hyper stellte.

Nachdem ich die Geräte nebeneinander positioniert hatte, schnallte ich mir mit einem Dip-Gürtel ein paar 20-Kilo-Hantelscheiben um die Hüfte und legte meinen Rücken vorsichtig auf den Glute Ham Developer und meine Füße auf den Reverse Hyper. Das ist eindeutig nicht die korrekte Art, die Geräte zu verwenden. Es war, gelinde ausgedrückt, grenzwertig.

Langsam hob und senkte ich meine Hüfte für 15 Wiederholungen. Ich hatte noch nie in meinem Leben ein so starkes Brennen in meinen Gesäßmuskeln gespürt. Bei der 15. Wiederholung flehten sie um Gnade. Zum ersten Mal hatte ich das Gefühl, dass meine Gesäßmuskeln tatsächlich der begrenzende Faktor bei einer Gesäßmuskelübung sind; der Satz endete, als sie zu müde waren, um eine weitere Wiederholung auszuführen.

Wenn ich auf diesen Moment zurückblicke, stelle ich fest, dass dieses Experiment ebenso gefährlich wie effektiv war. Wenn diese beiden Geräten auseinandergerutscht wären, hätte ich mir leicht das Steißbein brechen können. Aber zu jener Zeit habe ich nicht an Sicherheit gedacht. Ich wusste, dass ich ein fehlendes Element des Gesäßmuskeltrainings gefunden hatte: eine Übung mit vollständigem Bewegungsumfang, die auf die Gesäßmuskeln abzielt, genauso wie die Kniebeuge auf die Quadrizeps und das Kreuzheben auf die Beinbeuger. Und außerdem konnte sie mit zusätzlichen Gewichten ausgeführt werden.

So kitschig das auch klingen mag, nachdem ich den Satz beendet hatte, ging ich in den Vorgarten, blickte in den Himmel und sagte: »Mein Leben wird sich für immer ändern. Ich werde es mir zur Lebensaufgabe machen, diese Übung populär zu machen.«

Und so wurde der Hip Thrust geboren.



DAS URSPRÜNGLICHE HIP-THRUST-KONZEPT

WIE SOLL DIE ÜBUNG HEISSEN?

Nachdem ich den Hip Thrust erfunden hatte, wurde mir klar, dass ich der Bewegung einen Namen geben musste. Mir kamen mehrere Varianten in den Sinn. Ich hätte einen sehr wissenschaftlichen Weg wählen und sie »Hüftextension in Rückenlage mit gebeugten Beinen« nennen können, aber das schien mir zu umständlich. Ich hätte sie als »Amerikanische Hüftextension« bezeichnen können, um mit Übungen wie den Bulgarian Split Squats, den Nordic Ham Curls und dem Rumänischen Kreuzheben zu konkurrieren, aber das schien keine gute Strategie zu sein, wenn ich maximale Popularität erzielen wollte. Ich hätte sie nach mir selbst benennen und als »Contreras Glute Lift« bezeichnen können, aber ich wollte nicht, dass die Übung mit einer Person in Verbindung gebracht wird. Nachdem ich über die verschiedenen Optionen nachgedacht hatte, entschied ich mich für »Hip Thrust«, einfach weil die Übung aus meiner Sicht genau das weitestgehend nachahmt: Man stößt mit der Hüfte.

THE THRUST IS A MUST

Zu diesem Zeitpunkt meines Lebens hatte ich 15 Jahre lang Gewichte gestemmt. Ich hatte mein Studium abgeschlossen, einen Master-Abschluss erhalten, war ein zertifizierter Kraft- und Konditionsspezialist (CSCS) und arbeitete kurzzeitig als Mathematiklehrer an einer Highschool. Ich hatte das Unterrichten geliebt, aber meine wahre Leidenschaft war das Personal Training. Das ist alles, woran ich jemals gedacht habe. Nach sechs Jahren als Lehrer kündigte ich meinen Job und arbeitete Vollzeit als Personal Trainer.

Die meisten meiner Kunden liebten Gesäßmuskelttraining und ich wollte unbedingt den Hip Thrust mit ihnen teilen. Am Tag nach jener schicksalhaften Nacht in der Garage erzählte ich meiner Tante, die ich damals trainierte, von der neuen Übung, die ich mir ausgedacht hatte. Der Nachteil, erklärte ich, war, dass es eine gewaltige Aufgabe war, das Gewicht in Position zu bringen und den Rücken am Polster entlang nach oben zu schieben. Darüber hinaus hatten nicht viele Leute Zugang zu einem Reverse Hyper und einem Glute Ham Developer und selbst wenn das der Fall wäre, würde das Fitnessstudio es ihnen nicht erlauben, sie zu verrücken und beide Geräte für einen anderen Zweck zu vereinnahmen. Es war eine großartige Übung, aber die Logistik war so kompliziert, dass ich befürchtete, niemand würde sie tatsächlich ausführen.

»Dann erfinde halt etwas«, sagte sie zu mir.

Um sicherzugehen, dass niemand vor mir daran gedacht hatte, suchte ich fünf Tage lang mühsam im Internet nach Belegen für die Übung. Ich habe alle möglichen Paarungen der Begriffe »Hüfte«, »Gesäß«, »Becken«, »Rückenlage« und »Boden« mit »Brücke«, »Stoß«, »Heben« und »Anheben« ausprobiert. Ich habe auch alle alten klassischen Krafttrainingstexte durchgesehen.

Das Einzige, was ich fand, war ein altes Bild in Mel Siffs und Yuri Verkoshanskys berühmtem Buch von 1977, *Supertraining*, das Bridge-Varianten mit erhöhten Gliedmaßen zeigt, aber nur mit manuellem Widerstand oder einer Kettlebell, die am nicht arbeitenden Bein hängt, was ich nicht sehr praktisch (oder für ein Fitnessstudio angemessen) fand. Es sah so aus, als wäre ich startklar.

Als ehemaliger Mathematiklehrer an einer Highschool, der zum Personal Trainer geworden war – und jetzt zum Erfinder –, war ich nicht gerade der versierteste Designer der Welt. Das früheste Modell meines Geräts, das ich »Skorcher« nannte, war ziemlich klobig. Es war fast unmöglich, es einzustellen, und die Polsterung war alles andere als optimal. Das nachfolgende Modell war ein Schritt in die richtige Richtung, hatte aber immer noch Nachteile. Um die Bewegung mit einem zusätzlichen Gewicht auszuführen, mussten zum Beispiel zwei Trainingspartner eine Langhantel positionieren und beladen. Trotzdem hat es funktioniert.

Mithilfe des Skorchers begann ich, den Hip Thrust in die Programme meiner Kunden in meinem Trainingsstudio Lifts, in Scottsdale, Arizona, einzubauen. Die Ergebnisse waren nahezu verblüffend. Meine Kunden sagten mir Dinge wie: »Bret, ich renne schneller und mein Hintern wächst, und das liegt am Hip Thrust. Ich liebe ihn!«

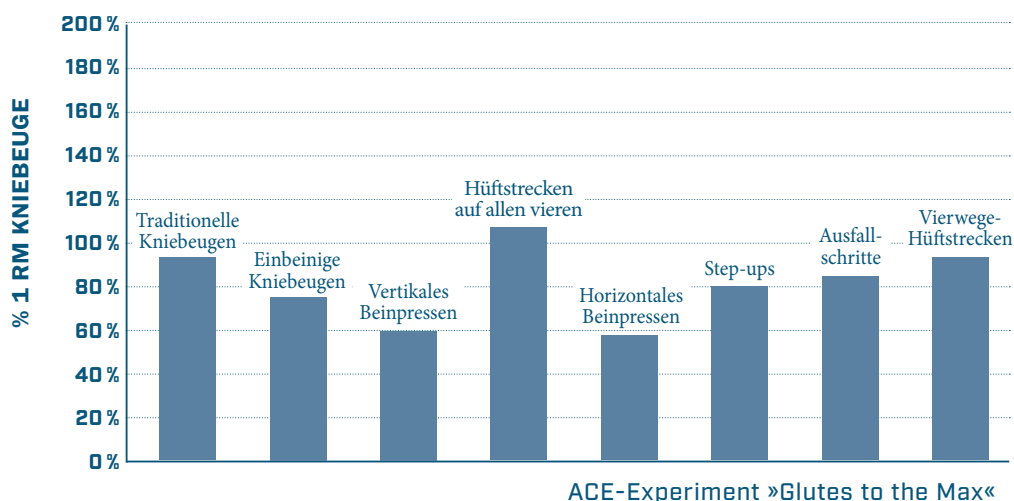
Angesichts all der Übungen, die wir ausgeführt haben – Bulgarian Split Squats, Step-ups, Ausfallschritte, Kniebeugen, Kreuzheben, Rumänisches Kreuzheben, Hyperextensions, umgekehrte Hyperextensions, Glute-Ham Raises und Hip Thrusts (alle werden später in diesem Buch vorgestellt) – wie konnten sie bloß wissen, dass es am Hip Thrust lag?

»Wenn ich laufe, spüre ich meine Gesäßmuskeln wie beim Hip Thrust. Ich merke, dass es daran liegt«, würden sie sagen.

Es war klar, dass der Hip Thrust das einzig Wahre ist. Aber ich brauchte mehr als nur anekdotische Beweise. Um mir den Respekt von anderen Trainern und Fachleuten zu verdienen, musste mich die Wissenschaft bestätigen.

Zu diesem Zeitpunkt war das umfassendste Experiment zum Gesäßmuskeltraining, das mir bekannt war, eine unveröffentlichte Studie des American Council on Exercise (ACE) aus dem Jahr 2006 mit dem Titel »Glutes to the Max«. Bei dem Experiment verwendeten die Forscher die Elektromyografie (EMG), ein Instrument, das die Muskelaktivierung misst, um die Gesäßmuskelaktivierung mehrerer beliebter Unterkörperübungen zu vergleichen.

DURCHSCHNITTliche HÖCHSTMUSKELAKTIVIERUNG FÜR DEN GLUTAEUS MAXIMUS



Ich erinnerte mich, gelesen zu haben, dass sich der größte Hersteller von EMG-Geräten direkt in Scottsdale befand. Ohne es mir noch einmal zu überlegen, rief ich dort an und bestellte mein eigenes Gerät. Zum Glück waren sie so freundlich, mir den Umgang damit zu erklären.

Mit meiner neuen EMG-Einheit begann ich, die Gesäßmuskelübungen, die wir bei Lifts gemacht haben, bei meinen Kunden und mir selbst zu testen. Die ersten Ergebnisse waren vielversprechend. Der Hip Thrust führte zu einer stärkeren Gesäßmuskelaktivierung als Kniebeugen, Kreuzheben und andere geläufige Übungen für das Gesäßmuskeltraining. Das war die Art von evidenzbasierter Wissenschaft, die ich brauchte, um zu beweisen, dass der Hip Thrust eine Bewegung ist, mit der sich Gesäßmuskeln aufbauen lassen. Aber dann kam es zu einer Katastrophe.

Die Wirtschaft brach zusammen, das Einkaufszentrum, in dem sich Lifts befand, ging pleite und ich war gezwungen, das Studio zu schließen. Gleichzeitig scheiterten meine Bemühungen, Investoren zu gewinnen, um den Skorcher in Serie zu produzieren.

Meine Träume, den Hip Thrust als anerkannte Krafttrainingsübung beliebt zu machen und die Vorteile des Gesäßmuskeltrainings zu verbreiten, erhielten einen herben Dämpfer.



EMG-FORSCHUNG

DAS GLUTE LAB ÖFFNET SEINE TÜREN

Da Lifts geschlossen war, brauchte ich eine neue Plattform, um meine Methoden zu lehren. Ich startete BretContreras.com und veröffentlichte alles, was ich über das Gesäßmuskeltraining gelernt hatte, in Blog-Beiträgen und Artikeln. Und ich habe nie aufgehört zu trainieren und zu coachen. Obwohl ich die Leute jetzt in meiner Garage trainierte, wuchs mein Kundenstamm und das System entwickelte sich weiter. Ich experimentierte mit verschiedenen Programmen und fand neue, bessere Wege, den Hip Thrust auszuführen.

Bei Lifts nutzten wir den Skorcher für Hip Thrusts. Als ich mit verschiedenen Methoden, den Hip Thrust auszuführen, experimentierte, kam mir die Idee, dass man den Rücken bei der Übung gegen eine Bank stemmen könnte. Das stellte sich als viel praktischerer Ansatz für den Hip Thrust heraus und genauso machen es heute viele Menschen.

Das Gesäßmuskeltraining steckte allerdings noch in den Kinderschuhen. Viele Anhänger des Kraft- und Konditionstrainings hielten Kniebeugen und Kreuzheben immer noch für die besten Übungen zur Kräftigung und zum Aufbau der Gesäßmuskeln. Aber ich vermutete etwas anderes und machte mich daran, es zu beweisen.



HIP THRUST AN EINER BANK

Um meine Gedanken zu verbreiten, begann ich, für beliebte Krafttraining- und Bodybuilding-Webseiten und -Magazine zu schreiben. Insbesondere ein Artikel mit dem Titel »Den Gesäßmuskelmithos vertreiben« fand besondere Beachtung. Ich schrieb ihn für T Nation, eine der angesehensten Webseiten für Krafttrainer, Bodybuilder und Kraftdreikämpfer. Im Artikel stellte ich die These auf, dass Kniebeuge und Kreuzheben – auch wenn sie wichtige Übungen sind – nicht die besten Bewegungen für den Aufbau von größeren, kräftigeren Gesäßmuskeln seien.

Diejenigen, bei denen Kniebeuge und Kreuzheben die primären Übungen für den Aufbau ihrer Gesäßmuskeln waren, hatten als Antwort eine Menge negativer Dinge zu sagen. »Was soll das heißen? Kniebeuge und Kreuzheben sind nicht die besten Übungen für die Gesäßmuskeln?! So wird es seit Jahren gemacht!«

Selbstverständlich zogen der Artikel und meine Herangehensweise an das Gesäßmuskeltraining die Aufmerksamkeit der Leser auf sich. Und während es diejenigen gab, die meine Ideen infrage stellten, waren auch viele fasziniert. Es war unmöglich, die Beweise zu ignorieren. Die Leute posteten Videos von sich selbst, in denen sie Hip Thrusts machten und kommentierten, wie sehr sie spürten, wie ihre Gesäßmuskeln während der Übung arbeiteten. Man sollte an dieser Stelle anmerken, dass man bei der Kniebeuge und beim Kreuzheben nicht immer spürt, wie die Gesäßmuskeln kontrahieren. Wenn man dagegen einen Hip Thrust macht, spürt man normalerweise, wie sie bei jeder Wiederholung in hohem Maße kontrahieren, was ich auf den folgenden Seiten erläutern werde.

Ich glaube, dass das der Wendepunkt für den Hip Thrust war. Die Bewegung war jetzt bekannt und es lag an jedem selbst zu entscheiden, ob er diese in seine Programme aufnehmen und sie anderen empfehlen wollte.

Obwohl es einige negative Reaktionen gab, verstand ich, warum einige Leute verärgert und dem Hip Thrust gegenüber verschlossen waren. Wenn man sich ganz einem Thema oder einer Idee widmet und dann jemand vorbeikommt und einem sagt, dass es einen besseren Weg gibt, neigt man zur Ablehnung.

Ich habe immer mein Bestes getan, offen an das Training heranzugehen. Ich hatte das Glück, dies zu Beginn meines Weges zu lernen. Außerdem ließ ich mich nicht von dem entmutigen, was andere über den Hip Thrust zu sagen hatten, denn ich wusste, dass er nicht nur sicher, sondern auch effektiv war. Und ich wusste aus EMG-Experimenten, dass der Hip Thrust die Gesäßmuskeln in höherem Maße aktivierte als Kniebeuge und Kreuzheben. Das war für mich zu dieser Zeit Beweis genug, aber wenn ich den Hip Thrust und meine Trainingsmethoden populär machen wollte, brauchte ich noch mehr wissenschaftliche Belege.

Das Problem war, dass ich keine formale Ausbildung in den Bereichen Kraft und Kondition hatte. Klar, ich hatte Tausende Stunden Training, Coaching und Lektüre hinter mir, aber das würde nicht ausreichen. Wer hört schon auf einen ehemaligen Mathematiklehrer, der zum Personal Trainer wurde?

Damit sich meine Ideen durchsetzen konnten, musste ich glaubwürdiger werden. Außerdem brauchte ich einen Ort, an dem ich testen, experimentieren, üben und verändern konnte.

Daher schrieb ich mich 2011 für das Doktorandenprogramm von Dr. John Cronin an der Auckland University of Technology (AUT) ein und spezialisierte mich auf Biomechanik. Als Doktorand erfuhr ich, dass bereits ziemlich viel Forschung zu den Gesäßmuskeln geleistet worden war, und ich verschlang alles. Ich war wie ein Kind in einem Süßwarenladen, total besessen. Meine Lerngewohnheiten grenzten an Wahnsinn, ich las alles, was mit Gesäßmuskel- und Krafttraining zu tun hatte, Tag und Nacht. Im Laufe der Zeit trug ich eine Sammlung von mehr als 1200 Studien mit Bezug zu den Gesäßmuskeln zusammen. An dieser Stelle sollte erwähnt werden, dass ich, als ich anfang, Artikel zum Thema Gesäßmuskeltraining zu suchen, weder genau wusste, wie ich Forschung betreiben sollte, noch Zugang zu einer Datenbank mit Studien hatte. Aber all das änderte sich im ersten Jahr meines Doktorandenprogramms. Ich las, studierte und beschaffte mir alles, was ich dazu in die Hände bekommen konnte.

Das Beste am Studium an der AUT war, dass ich es aus der Ferne bewältigen konnte. Ich verbrachte das erste Jahr in Auckland, aber dann ging ich nach Arizona zurück, um mein Studium fortzusetzen. Während ich aus der Ferne an meiner Promotion arbeitete, blieb ich nicht nur auf dem neuesten Stand der Forschung, sondern bloggte, trainierte, aktualisierte mein sportwissenschaftliches Equipment und – am wichtigsten – ich trainierte Kunden.

Als Personal Trainer bei Lifts hatte ich an meinen Kunden und an mir selbst die Gesäßmuskeltrainingsmethoden getestet. Jetzt machte ich das aus meiner Garage für vier Autos heraus, die ich zu einem Fitnessstudio umfunktioniert hatte. Ich nannte es Glute Lab, weil es nicht nur ein Fitnessstudio war, sondern auch ein Ort,

an dem ich meine Ideen, Theorien und Techniken ausprobierte. Ich hatte bereits eine EMG-Einheit, um die Muskelaktivierung zu testen, wollte aber noch weitere interessante Variablen untersuchen. Deshalb kaufte ich eine Kraftmessplatte, um die Bodenreaktionskräfte bei verschiedenen Bewegungen zu untersuchen, und eine Ultraschalleinheit, um Veränderungen der Muskeldicke im Zeitverlauf zu untersuchen. Die Kunden, die zu der Zeit mit mir zusammengearbeitet haben, die »Glute Squad«, gaben mir jede Menge Feedback und halfen mir, die Trainingsmethoden zusammenzustellen und sie in ein System umzuwandeln.

Darüber hinaus haben die Experimente mit EMG, Ultraschall und Kraftmessplatte zusammen mit den beiden Trainingsstudien, die ich für meine Promotion durchgeführt habe, die Wirksamkeit unserer Arbeit im Glute Lab weiter bestätigt. Die Vorteile des Hip Thrusts waren nicht länger theoretisch. Ich konnte sie wissenschaftlich beweisen.

Ich habe nicht nur experimentiert und neue Ideen getestet, sondern weiterhin auch Neuerungen an Geräten vorgenommen. Der Skorcher war nicht praktisch, aber ein Hip Thrust, bei dem man sich auf eine Bank stützt, war es auch nicht. Ich brauchte etwas Besseres – ein Gerät, das speziell für den Hip Thrust entwickelt wurde.

Also fing ich noch einmal von vorne an.

WAS IST DAS GLUTE LAB?

»Glute Lab« ist der Name des Fitnessstudios in der Vier-Auto-Garage meines Hauses in Phoenix, Arizona. Dort habe ich meine Kunden und mich selbst trainiert und den Großteil der Forschung für meine Doktorarbeit betrieben. Ich nutzte dafür eine großartige Sammlung von Geräten für den Aufbau von Gesäßmuskeln nebst sportwissenschaftlicher Technologie, darunter eine EMG-Einheit, eine Kraftmessplatte und ein Ultraschallgerät. Zusätzlich zur Veröffentlichung mehrerer Fachartikel über Gesäßmuskeln, die durch Fachleute geprüft wurden, nutzte ich dieses Fitnessstudio und diese Geräte, um Dutzende kleinerer Experimente und Fallstudien durchzuführen.

Heutzutage ist das Glute Lab mehr als nur ein Fitnessstudio; es ist mein System für Kraft- und Figurtraining. Dies ist die Buchversion dieses Systems. Und wenn Sie sehen möchten, wie ich die in diesem Buch enthaltenen Ideen präsentiere, können Sie an einem meiner »Glute Lab«-Seminare teilnehmen oder mein Fitnessstudio in San Diego, Kalifornien, besuchen. Zusätzlich zum Training der Glute Squad betreibe ich weiterhin Forschung, um mein Verständnis für und meine Anwendung des Gesäßmuskeltrainings zu verbessern.

DER HIP THRUSTER

Wenn Sie den Hip Thrust mithilfe einer Bank ausführen, müssen Sie die Bank mit einem stabilen Objekt blockieren, wie einer Wand oder einem Squat Rack (Kniebeugenständer), um zu verhindern, dass sie nach hinten rutscht oder umkippt. Obwohl ich viele positive Rückmeldungen erhalten habe, war das für große Gruppen nicht praktikabel. Und wenn das Set-up falsch ist, kann es gefährlich werden. Es war auch schwierig, Hip Thrusts mit Band auszuführen, da die Bänder an etwas verankert werden mussten (zum Beispiel an schweren Kurzhanteln oder an den Füßen eines Power Racks), das genau in der richtigen Länge von der Bank entfernt ist.

Ich erkannte, dass ich die Bank an einer Plattform befestigen musste, um den Hip Thrust auszuführen. Ich ließ das Skorcher-Modell hinter mir und entwickelte etwas Neues – den Hip Thruster. Mit diesem neuen Design konnte ich die Bewegung mit einer Langhantel sicher ausführen und ich konnte Hip Thrusts mit Bandwiderstand ausführen. Und es war viel kostengünstiger.

Mein Team und ich liebten den Hip Thruster, aber er stieß auf ziemlich scharfe Kritik.

Ich wurde an das berühmte Zitat des deutschen Philosophen Arthur Schopenhauer erinnert: »Jede Wahrheit durchläuft drei Stufen. Zuerst wird sie lächerlich gemacht. Dann wird sie bekämpft. Und schließlich wird sie als selbstverständlich angenommen.«

Diese Entwicklung gilt insbesondere für den Hip Thrust und den Hip Thruster. Zuerst waren die Leute empört. Einige der größten Namen der Branche nannten es dumm und gefährlich. Dann begannen die Kritiker, es als nicht funktionell abzutun. Beim Hip Thrust liegen Sie auf dem Rücken – das wird als Rückenlage bezeichnet – und man hat drei Berührungspunkte: Der Rücken liegt auf der Bank und beide Füße stehen auf dem Boden. Einige betrachten diese Position als nicht funktionell, weil das Ausführen der Bewegung nicht viel Balance erfordert (was sie tatsächlich sicherer macht) und weil man sich hinlegt, was keine Bewegungen im Sport und Leben nachahmt. In Kapitel 4 werde ich erläutern, wie Gesäßmuskeltraining die Funktion und Leistungsfähigkeit verbessern kann.

Zu meiner Überraschung sagten auch ein paar Leute, ich hätte den Hip Thrust nicht erfunden. Sie behaupteten, sie hätten das schon die letzten 20 Jahre so gemacht. Natürlich hatte niemand Foto- oder Videobeweise, um seine Behauptungen zu stützen.

Es wird immer Andersdenkende geben. Aber die Vorher-Nachher-Bilder – siehe die »Transformationen« auf den nächsten beiden Seiten – sprechen für sich. Die von mir veröffentlichten Forschungsergebnisse und Artikel (die ich in Teil 2 behandle) bestätigen die funktionellen Vorteile für Kraft, Gesundheit und Leistung.



Es ist wichtig zu erwähnen, dass Sie den Hip Thrust weiterhin, wie oben beschrieben, mithilfe einer Bank ausführen können. Und wenn Sie sich nicht wohlfühlen, wenn Sie sich gegen eine Bank lehnen, gibt es andere Optionen für Sie, die ich auf Seite 310 skizziere. Mein Hauptanliegen ist: Ich möchte nicht, dass Sie glauben, Sie müssten Geld für einen Hip Thruster ausgeben, um die Bewegung auszuführen. Später in diesem Buch zeige ich, wie man den Hip Thrust an der Bank und andere Varianten sicher und effektiv ausführt. Einfach ausgedrückt: Sie haben Optionen. Andere, teurere Geräte für den Aufbau von Gesäßmuskeln sind in kommerziellen Fitnessstudios immer häufiger anzutreffen.

DAS GESÄSSMUSKELTRAINING DER ZUKUNFT

In den kommenden Jahren erwarte ich, dass mehr Daten aus der ganzen Welt bestätigen, was meine Kunden seit jeher fühlen: dass der Hip Thrust eine der funktionellsten Übungen ist, die es gibt. Er baut nicht nur hervorragend Gesäßmuskeln auf, sondern dient auch Verbesserungen beim Sprinten und Springen und steigert die horizontale Drückkraft, die Zugkraft in der Mitte des Oberschenkels sowie die Kraft beim Kniebeugen und Kreuzheben.

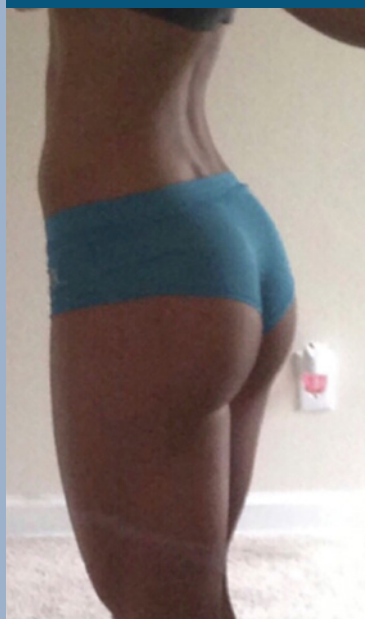
Inzwischen habe ich erfahren, dass man nicht nur einen Artikel, ein Buch, eine Studie oder eine Abschlussarbeit veröffentlicht und dann erwarten kann, dass sich alles auf einmal ändert. Die Menschen brauchen Zeit, um ihre Ansichten zu ändern, ohne sich dazu genötigt zu fühlen. Der Prozess hat sich aber definitiv in Gang gesetzt. Tausende von Trainern und Sportlern arbeiten mit dem Hip Thrust und meinen Gesäßmuskeltrainingsmethoden. Dank der sozialen Medien sind Hip Thrusts mittlerweile auf der ganzen Welt zu sehen. The Rock, Kate Upton und James Harrison haben Videos von sich gepostet, in denen sie Hip Thrusts machen.



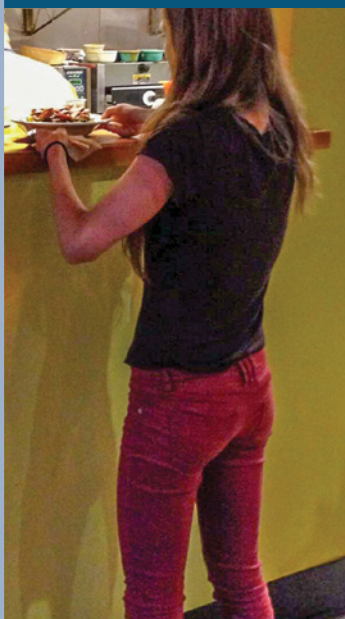
BETH CLARE (@bethclarefitness)



BETH SANDERS (@bethsanders98)



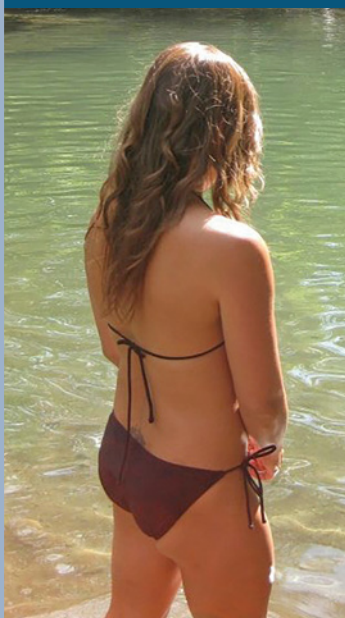
BRITTANY PERILLE (@brittanyperilleee)



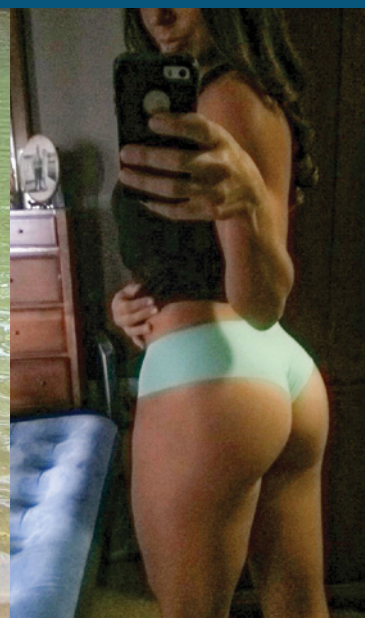
KIANA LOOMIS (@nirvanafit)



KRISTA ANTONIOU (@krista_mindtomuscle)

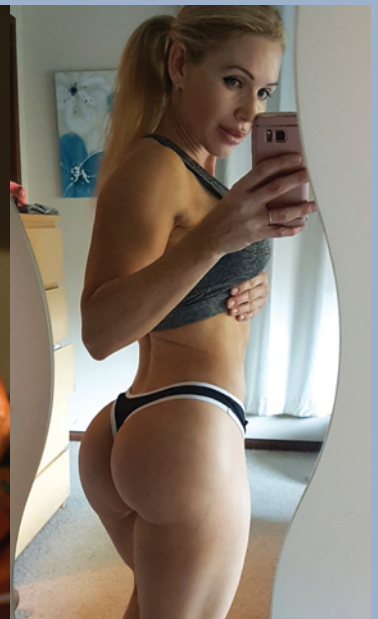


KRISTINA JENNESSEE (@kristinajennessee)





LUCY DAVIS (@lucydavis_fit)



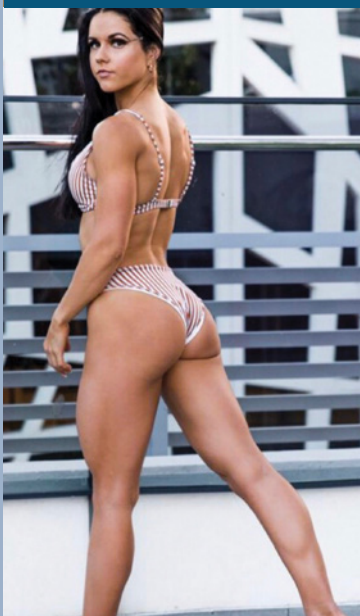
MELISSA CROWTHER (@enduringfitness)



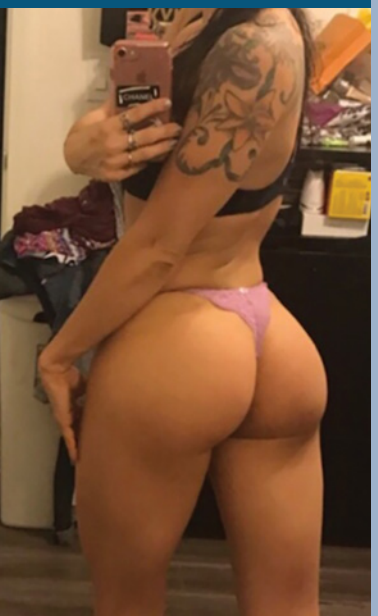
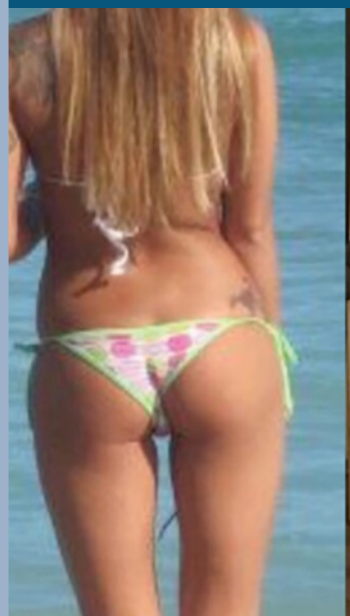
ROXY WINSTANLEY (@roxy_winstanley)



SARAH BARLOSE (@sarahbarlose)



SHARELLE GRANT (@sharellegrant)



TINA (@liftwithtina)

Während also meine Widersacher damit beschäftigt sind, schwache Ergebnisse zu erzielen, halte ich mich an das, was mit wissenschaftlichen Methoden leicht nachgewiesen werden kann. Natürlich ist die Wissenschaft nicht perfekt, aber sie ermöglicht es uns zumindest, weiterhin zu lernen, zu experimentieren, Ideen zu verfeinern und das gesamte Fachgebiet voranzubringen – sei es, um eine bessere Figur zu formen oder um Gesundheit, Kraft und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Das Schöne daran ist, dass die Menschen der Wissenschaft nicht folgen oder gar daran glauben müssen, solange sie Ergebnisse erzielen. Wie man so schön sagt: Probieren geht über Studieren.

Ich sage nicht, dass ich alle Antworten kenne. Ich bleibe neugierig und gebe mein Bestes, um über den Tellerrand zu schauen. Und ich werde nie aufhören, nach effektiveren Trainingsmethoden und -techniken zu suchen. Wenn sich jemand etwas Besseres einfallen lässt, werde ich es übernehmen. Mein Ziel ist es nicht, Menschen das Gegenteil zu beweisen, sondern ihnen zu helfen, ihre Ziele zu erreichen. Und ich hoffe, dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, Ihre zu erreichen.

ORGANISATION UND STRUKTUR

Als Personal Trainer, Fitnesssportler und Student habe ich viele Lektionen gelernt. Und mein Wissen über Kraft- und Figurtraining geht weit über die Spezifität des Gesäßmuskeltrainings hinaus. Aus diesem Grund habe ich Prinzipien, Methoden und Techniken für das Kraft- und Figurtraining einbezogen, die für alle Körperteile gelten. Anders ausgedrückt: Dies ist nicht nur ein Buch über Gesäßmuskeltraining. Es ist ein Buch über Kraft- und Figurtraining mit einem Schwerpunkt auf dem Training der Glutaealmuskulatur. Sie lernen zum Beispiel, wie man Ganzkörperübungen ausführt – wie Kniebeuge und Kreuzheben – aber eben im Kontext des Gesäßmuskeltrainings. Sie erfahren außerdem mehr über Ernährungsstrategien, Training trotz und Regeneration von Verletzungen und Beschwerden, die Wissenschaft hinter Muskelwachstum und progressiver Überlastung sowie die Prinzipien der Programmgestaltung und -periodisierung, die Sie auf alle Kraft- und Körpertrainingssysteme anwenden können.

Um die Navigation in diesem Buch zu vereinfachen, habe ich es in fünf Teile gegliedert.

TEIL 1

DIE WICHTIGKEIT DES GESÄSSMUSKELTRAININGS

Teil 1 erklärt, wie das Training Ihrer Gesäßmuskeln Ästhetik, Gesundheit, Kraft und Leistungsfähigkeit verbessern kann. Kurz gesagt werden Sie die vielen Vorteile des Gesäßmuskeltrainings kennenlernen und erfahren, warum es wichtig ist, sie zu trainieren – unabhängig von Ihren Zielen, Ihrem Erfahrungsniveau und Ihrem Körpertyp.

TEIL 2

DIE WISSENSCHAFT DES KRAFT- UND FIGURTRAININGS

Dieser Teil des Buches skizziert die Anatomie und Funktion der Gesäßmuskeln, die Rolle der Genetik, wie Muskeln wachsen (Hypertrophie), wie man Kraft aufbaut und wie man Übungen für das Gesäßmuskeltraining kategorisiert. Wenn Sie mit Wissenschaft wenig anfangen können, machen Sie sich keine Sorgen; ich habe es auf das Wesentliche reduziert. Mit anderen Worten: Lassen Sie sich von dem Wort »Wissenschaft« nicht von diesem Abschnitt abbringen. Nachdem Sie gelernt haben, wie Ihre Gesäßmuskeln arbeiten, welche Rolle die Genetik spielt, welche Mechanismen es für das Muskelwachstum gibt, wie man eine progressive Überlastung implementiert und wie man Übungen am besten kategorisiert, sind Sie besser in der Lage, die im Folgenden beschriebenen Übungs- und Programmgestaltungsprinzipien auszuführen und weiterzugeben.

Ich muss zugeben, dass ein Teil dieses Materials vielleicht etwas trocken ist. Aber wenn Sie sich die Zeit nehmen können, die Kapitel in diesem Abschnitt zu lesen und zu verstehen, wird Ihr Wissen über das Gesäßmuskeltraining (und das Kraft- und Figurtraining als Ganzes) das von 90 Prozent der Personal Trainer und Coaches übertreffen.

FACHWISSEN



Wenn Sie mich und meine Arbeit schon ein bisschen kennen, mir auf Instagram (@bretcontreras1) folgen oder häufig meinen Blog lesen, wissen Sie, dass ich im Herzen ein Wissenschaftler bin. Ich habe einen Dokortitel in Sportwissenschaft mit Schwerpunkt Biomechanik, bei dem Mathematik und Physik auf die menschliche Bewegung angewandt wird, und – wie ich zuvor erklärt habe – ich lese ständig Studien, um mein Wissen über das Krafttraining zu erweitern.

Ich beabsichtige mit diesem Buch, die Informationen allen zugänglich zu machen, unabhängig von deren Erfahrung und Hintergrund. Aus diesem Grund habe ich mich entschlossen, den Haupttext so einfach wie möglich zu halten und (größtenteils) keine Forschungsstudien mit einzubeziehen, die manchmal das Hauptthema etwas verkomplizieren können. Ich wollte jedoch wichtige Studien oder die biomechanischen Erklärungen zu den behandelten Themen nicht auslassen. Damit würde ich meinen Akademikerkollegen oder denjenigen, die die Wissenschaft hinter dem Gesäßmuskeltraining ergründen möchten, einen Bärendienst erweisen.

Für diejenigen, die sich eingehender mit der Forschung und Anwendung der Biomechanik befassen möchten, habe ich in den Teilen 1 und 2 diese Abschnitte mit dem Titel »Fachwissen« eingefügt. Sie finden die Werke, die in diesen Seitenleisten zitiert werden, im Literaturverzeichnis am Ende des Buches.

Obwohl diese Informationen wichtig sind (die Wissenschaft validiert die im Buch behandelten Techniken und Konzepte) und ich glaube, dass jeder von der Lektüre dieser Seitenleisten profitieren kann, ist sie nicht zwingend notwendig.

Anders ausgedrückt: Sie müssen nicht alle komplizierten Begriffe und Studien verstehen, um mein System effektiv einsetzen zu können. Wenn Sie nur den Haupttext lesen, erfahren Sie alles, was Sie über das Gesäßmuskeltraining wissen müssen. Zögern Sie also nicht, diese Seitenleisten zu überspringen, wenn Sie sich nicht für Wissenschaft und Biomechanik interessieren.

Eine andere Möglichkeit – und das ist ein großartiger Ansatz für diejenigen, die noch nicht mit dem Gesäßmuskeltraining vertraut sind – besteht darin, zuerst den Haupttext in jedem Kapitel durchzulesen. Auf diese Weise erhalten Sie einen grundlegenden und dennoch umfassenden Überblick über mein System sowie eine Einführung in einige der Begriffe und Definitionen, die in den Abschnitten »Fachwissen« behandelt werden. Mit diesem grundlegenden Wissen werden Sie besser gerüstet sein, die Informationen zu verstehen und zu verarbeiten, wenn Sie auf diese recht akademischen Seitenleisten zurückkommen.

TEIL 3

DIE KUNST DES KRAFT- UND FIGURTRAININGS

Teil 3 liefert die Grundlagen für ein optimales Kraft- und Figurtraining, von der Trainingsfrequenz (wie oft Sie trainieren) und Satz- und Wiederholungsschemata (wie oft Sie die Übung ausführen) bis zur Erstellung realistischer Ziele und Erwartungen sowie Ernährungsrichtlinien. Sie lernen sowohl grundlegende als auch fortgeschrittene Trainingsmethoden kennen, die Ihnen helfen werden, Ihre Zeit im Fitnessstudio zu optimieren, und erhalten Hinweise zur Fehlerbehebung für die häufigsten Probleme bezüglich Figur, Training und Programmgestaltung. Sie werden auch die Variablen von Trainingsplänen kennenlernen, darunter Übungsauswahl, Trainingsfrequenz, Tempo, Pausenzeiten, Umfänge, Gewichte, Aufwand und Übungsreihenfolge. Wenn die Übungen die Zutaten sind, erfahren Sie in diesem Teil, wie Sie das Rezept umsetzen.

TEIL 4

PERIODISIERUNG UND PROGRAMME

Der vierte Teil enthält beispielhafte Ganzkörperprogramme mit Schwerpunkt auf dem Gesäßmuskeltraining, die für alle Fitnessstufen geeignet sind, sowie Vorlagen, die Sie für sich selbst oder für Ihre Kunden verwenden können. Ich stelle zwölfwöchige Programme für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis vor, die die meisten der in diesem Buch beschriebenen Techniken und Strategien beinhalten. Zusätzlich zum Bereitstellen von Beispielprogrammen skizziere ich, wie ich an eine Periodisierung oder einen langfristigen Trainingsplan herangehe, gehe auf Trainingsplits (Programmgestaltungsvorlagen) ein und stelle beispielhafte Gesäßmuskeltrainingsprogramme für Bodybuilder, Kraftdreikämpfer und CrossFitter vor.

Ich möchte betonen, dass die Beispielprogramme genau das sind – Beispiele. Obwohl Sie diese Programme genau so befolgen können, wie sie vorgeschrieben sind, können und sollten Sie diese an die individuellen Bedürfnisse von Ihnen und Ihren Kunden anpassen. Das wird in Teil 3 und im FAQ-Abschnitt von Kapitel 18 erläutert. Betrachten Sie die Programme in diesem Teil als Vorlagen, die Sie – basierend auf Ihren Zielen, Ihrer Trainingsfrequenz, Ihrer Erfahrungsstufe und Ihrem Hintergrund – verändern können.

TEL 5

ÜBUNGEN

Dieser letzte Teil des Buches enthält alle wichtigen Übungen für das Gesäßmuskeltraining – und davon gibt es eine Menge. Wie ich im gesamten Buch wiederholen werde, ist es für die Kräftigung und den Aufbau der Muskulatur an Ihrem Gesäß, Ihren Beinen und Ihrem Körper entscheidend, dass Sie eine Vielzahl von Übungen ausführen. Um die Navigation innerhalb der Übungen zu vereinfachen, ist dieser Teil in drei Kapitel mit Abschnitten für jedes Bewegungsmuster unterteilt: gesäßmuskeldominante Übungen, quadrizepsdominante Übungen und beinbeugerdominante Übungen.



Videos, in denen die Übungen aus diesem Buch demonstriert werden, finden Sie auf meinem Glute Lab YouTube-Kanal: youtube.com/glutelab

Obwohl sich jedes dieser Kapitel auf Übungen konzentriert, die den Fokus auf eine bestimmte Muskelgruppe legen, beanspruchen sie alle Ihre Gesäßmuskeln und Ihren Körper auf leicht unterschiedliche Art und Weise. Das ist wichtig, weil jeder einzigartig ist. Die Mehrheit der Trainierenden erzielt die besten Ergebnisse, wenn sie gesäßmuskeldominante Übungen priorisieren, aber jeder kann profitieren, wenn er oder sie eine Vielzahl von Unterkörperübungen ausführt. Im Laufe des gesamten Buches diskutiere ich spezifische Strategien für die Übungsauswahl, die auf Variablen wie Zielen, Anatomie, Anthropometrie (Rumpf-, Arm- und Beinlängen) und Erfahrung basieren. Das Wichtigste dabei ist, dass Vielfalt für den Aufbau der bestmöglichen Gesäßmuskeln von entscheidender Bedeutung ist.

WAS IST MIT OBERKÖRPERÜBUNGEN?

Es stimmt, dass das Gesäßmuskeltraining ein System zur Entwicklung Ihres Unterkörpers ist. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass ein Großteil der Glutaealmuskelübungen Ihren gesamten Körper beansprucht. Kniebeugen, Kreuzheben, Swings, Schlittenschieben und bestimmte andere Übungen beanspruchen den Unter- und den Oberkörper. Selbst wenn Sie ein reines Gesäßmuskeltrainingsprogramm absolvieren, können Sie Ihren Oberkörper ein wenig stimulieren.

Trotzdem empfehle ich immer noch oberkörperspezifische Übungen. In Teil 4 stelle ich Trainingsteile vor, die sowohl Oberkörperübungen als auch Ganzkörperprogramme mit Schwerpunkt auf dem Gesäßmuskeltraining umfassen.

SO NUTZEN SIE DIESES BUCH

Obwohl dieses Buch in seiner Gesamtheit gelesen werden soll, ist es auch zum Durchblättern gedacht. Sie können beispielsweise eines der Programme in Teil 4 befolgen und sich dabei auf die Techniken in Teil 5 beziehen. Ich empfehle Ihnen jedoch dringend, dass Sie sich die Zeit nehmen, die wissenschaftlichen Erklärungen in Teil 2 zu lesen und zu verstehen, weil sie die in Teil 3 vorgestellten Methoden und die in Teil 5 behandelten Techniken validiert.

Anders ausgedrückt: Wenn Sie in erster Linie einen schöneren Hintern formen möchten oder ein großartiges Gesäßmuskel-Workout suchen, können Sie mit Teil 4 fortfahren und sich an eines der vielen Programme oder eine der Vorlagen halten, die ich anbiete. Wenn Sie das tun, lesen Sie unbedingt die Technikbeschreibungen in Teil 5, um sicherzustellen, dass Sie die Bewegungen korrekt ausführen. Möchten Sie jedoch verstehen, wie Ihre Gesäßmuskeln arbeiten, warum Sie sie trainieren sollten und wie Sie das effektiv tun können, müssen Sie das Buch bis zu den Übungen in Teil 5 komplett durchlesen.

Ich glaube an die Prinzipien, Methoden und Techniken, die in diesem Buch beschrieben sind, weil ich gesehen habe, wie sie immer wieder funktionieren, sowohl im Fitnessstudio als auch im Leben. Egal, ob Sie Mann oder Frau sind und ob Sie Bodybuilder, Kraftdreikämpfer, CrossFitter, Personal Trainer, Kraft-Coach, Physiotherapeut oder jemand sind, der einfach nur einen besseren Hintern und Körper haben möchte – dieses Buch enthält alles, was Sie wissen müssen, um größere, kräftigere und formschönere Gesäßmuskeln aufzubauen.

1



DIE WICHTIGKEIT DES GESÄSSMUSKEL- TRAININGS

Sie fragen sich vielleicht, warum Gesäßmuskeltraining wichtig ist. Klar, ein großer, kräftiger Hintern sieht in einer engen Jeans großartig aus, und das ist ein guter Grund für die meisten von Ihnen, mit dem Training Ihrer Gesäßmuskeln zu beginnen. Aber was sind die anderen Vorteile? Und warum sollten Sie vor allem Ihre Gesäßmuskeln trainieren?

Um diese Fragen zu beantworten, müssen Sie zunächst verstehen, was die Gesäßmuskeln auszeichnet.

Erst einmal sind die Gesäßmuskeln die größte und stärkste Muskelgruppe im menschlichen Körper. Die Gesäßmuskeln sind nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern steuern auch eine Vielzahl von funktionellen Bewegungen. Bergauf gehen, von einem Stuhl aufstehen, etwas vom Boden aufheben – diese Handlungen wären ohne Ihre Gesäßmuskeln sehr schwierig auszuführen. Darüber hinaus können Sie mit großen, kräftigen Gesäßmuskeln schwerer trainieren, höher springen, schneller sprinten und härter schwingen und sogar Knie-, Hüft- und Rückenverletzungen vorbeugen. Kurz gesagt, die Gesäßmuskeln beeinflussen jeden Aspekt Ihres physischen Lebens: Von der Art und Weise, wie Sie aussehen und sich fühlen, bis zu Ihrer Fähigkeit, zu laufen, zu springen, die Richtung zu wechseln, zu heben und zu drehen. Man kann mit ziemlicher Sicherheit sagen, dass die Gesäßmuskulatur der wichtigste und vielseitigste Skelettmuskel im Körper ist.

Bedeutet das, dass Sie andere Bereiche Ihres Körpers vernachlässigen und sich in erster Linie auf Ihre Gesäßmuskeln konzentrieren sollten? Nun, das hängt von Ihren Zielen ab.

Wie Sie in Teil 3 erfahren werden, ist die Programmgestaltung stark individualisiert, was bedeutet, dass sie für alle unterschiedlich ist. Die Übungen, die Sie mögen und die Sie in Ihr Trainingsprogramm einbauen müssen, um Ihre Ziele zu erreichen, können sich stark von den Übungen und Programmen unterscheiden, die ich befolge oder die ich für meine Kunden entwerfe. Daher ist es wichtig zu verstehen, wie Sie Ihre eigenen Programme gestalten. In Teil 4 stelle ich beispielhafte Programmvorlagen vor, von denen eine Ihren Anforderungen genau entsprechen könnte. Aber nur Sie oder Ihr Trainer können bestimmen, welche Muskeln Sie trainieren müssen, welche Bewegungen Sie ausführen sollten und wie oft Sie trainieren sollten.

Ich möchte nicht den Eindruck erwecken, dass das Gesäßmuskeltraining das A und O ist. Lassen Sie mich das klarstellen, denn ich möchte nicht, dass Sie darauf verzichten, andere Muskeln in Ihrem Körper zu trainieren. Alle Muskeln sind wichtig und Sie sollten Ihren gesamten Körper trainieren.

Aber wenn es um Funktion und Ästhetik geht, stehen die Gesäßmuskeln an erster Stelle und die meisten Menschen sollten sie beim Training priorisieren. Das kann bedeuten, dass Sie Ihre Gesäßmuskeln zweimal pro Woche als Ergänzung zu Ihrem aktuellen Krafttrainingsprogramm trainieren oder dass Sie sie an fünf Tagen pro Woche trainieren. Unabhängig von Ihrem Engagement bedeutet das nicht, dass Sie andere Bereiche Ihres Körpers vernachlässigen. Abhängig von Ihren Zielen müssen Sie trotzdem noch Ihren Oberkörper trainieren und eine Vielzahl unterschiedlicher Übungen ausführen.

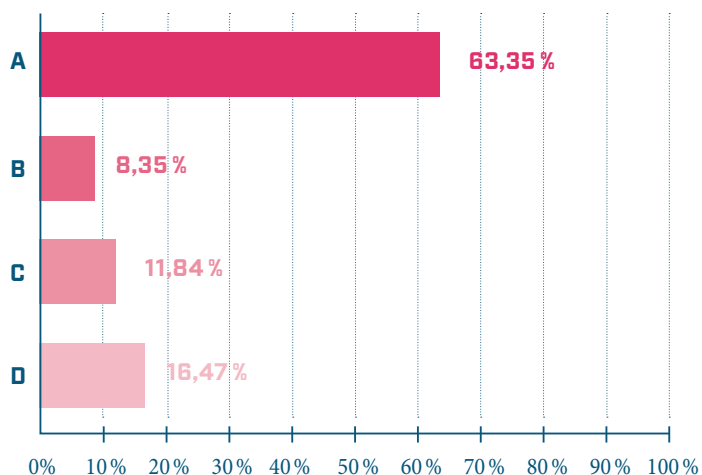
Ich möchte auch, dass Sie erkennen, dass das Gesäßmuskeltraining kein muskelspezifisches Training in dem Sinne ist, dass Sie eine einzelne Muskelgruppe isoliert beanspruchen. Das ist beim Gesäßmuskeltraining eigentlich unmöglich. Natürlich gibt es einige Übungen, die speziell auf Ihre Gesäßmuskeln abzielen, aber die meisten Bewegungen zielen auf mehrere Muskelgruppen gleichzeitig ab. Hip Thrusts, Ausfallschritte, Kniebeugen, Kreuzheben, Hyperextensions – diese Übungen beanspruchen nicht nur Ihre Gesäßmuskeln, sondern auch Ihre Beine, Ihren Rumpf und (in geringerem Maße) Ihren Oberkörper. Wenn ich also »Gesäßmuskeltraining« sage, meine ich, dass Sie Ihre Gesäßmuskeln priorisieren, indem Sie Übungen auswählen, die auf den Gluteus und infolgedessen auch auf Ihre Beine und Ihren Rumpf abzielen.

Als ich mit dem Gesäßmuskeltraining begann, war ich nur daran interessiert, große, kräftige Gesäßmuskeln zu bekommen. Mir ist inzwischen klar geworden, dass das Gesäßmuskeltraining viel mehr umfasst, als nur einen besseren Hintern und Körper zu formen. Das ist wichtig, da wir alle unterschiedliche Gründe haben, warum wir trainieren. Einige Menschen interessieren sich hauptsächlich für Ästhetik oder ihr Aussehen: Sie möchten Fett verlieren, Muskeln aufbauen und die Körperzusammensetzung verbessern. Andere trainieren in erster Linie, um die Leistung zu steigern: Sie wollen in ihrer Sportart stärker, schneller und besser werden. Und wieder andere trainieren einfach, weil sie Spaß daran haben und ein gesünderes Leben führen möchten.

Wenn Sie wie ich sind, trainieren Sie aus all diesen Gründen. Kräftige, formschöne Gesäßmuskeln sind mein Ziel – und ich werde Ihnen auf den nächsten Seiten zeigen, wie Sie genau das erreichen. Aber ich will auch insgesamt kräftiger werden, jünger aussehen und mich besser fühlen. Und ich will dabei Spaß haben. Der Wert eines Trainingsprogramms kann an seinem Umfang und seiner Anpassungsfähigkeit gemessen werden. Es sollte ein breites Spektrum von Zielen abdecken und auf die Bedürfnisse des Einzelnen zugeschnitten sein. Das ist die Basis meines Trainingssystems. Es schafft die Voraussetzungen, um gut auszusehen und sich gut zu fühlen, und hat das Potenzial, Ihre Gesundheit, Kraft und Leistungsfähigkeit zu verbessern.



WAS IST DER HAUPTGRUND, UM HIP THRUSTS ZU MACHEN?



A **Figur/Ästhetik**
(schönerer Hintern)

B **Funktion/Athletik**
(schneller laufen, höher springen etc.)

C **Kraftübertragung**
(Kniebeuge, Kreuzheben etc. verbessern)

D **Verletzungsprävention**
(Haltungsanpassung, Beinbeuger schützen, Schmerzen im unteren Rücken, in Hüften und Knien loswerden etc.)



Eine im Juli 2017 durchgeführte Umfrage mit 7628 Befragten ergab, dass die Mehrheit der Trainierenden (63 Prozent) Hip Thrusts aus körperlichen und ästhetischen Gründen (um einen besseren Hintern zu bekommen) machen. Die übrigen Befragten führten Hip Thrusts zur Vorbeugung von Verletzungen/Schmerzen (16 Prozent) aus, zur Kraftübertragung auf Kniebeugen und Kreuzheben (zwölf Prozent) und zur funktionellen Leistungsverbesserung (acht Prozent). Wir benötigen noch mehr Umfragen, um festzustellen, warum die Menschen ihre Gesäßmuskeln trainieren. Man kann jedoch mit Sicherheit sagen, dass die Mehrheit der Sportler Hip Thrusts hauptsächlich aus ästhetischen Gründen ausführt.



Gesäßmuskeltraining für die Ästhetik

Die meisten Menschen, die von mir trainiert werden wollen, interessieren sich hauptsächlich für eine Sache – die Verbesserung ihrer Figur. Sie wollen ihren Körper so formen, dass er ihren ästhetischen Ansprüchen genügt, was normalerweise bedeutet, dass sie einen muskulöseren, durchtrainierteren und kräftigeren Körper wollen. Das Gesäßmuskeltraining ist, in diesem Zusammenhang, eine Form des Bodybuildings.

Der Begriff »Bodybuilding« bedeutet genau das, was er impliziert: Man baut seinen Körper durch Krafttraining auf. Einige betrachten es nicht als Körperaufbau, sondern als Körperformung, weil man versucht, sein Aussehen zu verändern, indem man Gewichte stemmt. So wie ein Künstler mithilfe von Modellierungstechniken Skulpturen erschafft, stemmt ein Bodybuilder Gewichte, um bestimmte Bereiche des Körpers zu formen.

Ich mag zwar die Idee, Körper zu formen, doch Bodybuilding umfasst mehr als nur das Figurtraining. Es ist eine Form des Krafttrainings und der körperlichen Betätigung. Aber im Kern repräsentiert Bodybuilding einen wichtigen Aspekt dessen, wie wir uns als Menschen sehen. Wir beurteilen uns wohl oder übel gegenseitig anhand des Aussehens. Wenn jemand durchtrainiert und muskulös ist, könnten Sie ihn als sportlich, gesund und stark betrachten. Umgekehrt könnten Sie jemanden, der krankhaft fettleibig ist, als viel sitzend und ungesund betrachten.

Egal, ob diese Urteile richtig oder falsch sind, die Tatsache bleibt: Forschungen zeigen, dass Ihr Aussehen nicht nur Auswirkungen darauf hat, wie andere Sie betrachten, sondern auch, wie Sie über sich selbst denken. Das ist ein komplexes und verworrenes Thema, da jeder unterschiedliche Geschmäcker und Meinungen hat, die von Genetik, Kultur und Umwelt beeinflusst werden. Was ich für sexy halte, könnten Sie für hässlich halten. Wie das Sprichwort sagt: »Schönheit liegt im Auge des Betrachters.«

Die Fragen, die Sie sich stellen müssen, lauten: Was finden Sie schön? Wie soll Ihr Körper aussehen? Was macht Sie glücklich, wenn Sie in den Spiegel blicken? Gibt es Bereiche Ihres Körpers, die Sie ändern möchten? Wenn Sie der Meinung sind, dass ein großer, kräftiger Hintern schön ist und Sie sich stärkere, formschönere Gesäßmuskeln wünschen, können Sie die Methoden und Techniken in diesem Buch anwenden, um Ihre Idealfigur zu formen. Es ist jedoch wichtig, sich nicht nur auf die gewünschten Ergebnisse zu konzentrieren, da Sie einige Dinge nicht ändern können, zum Beispiel Ihre Genetik. Wenn Sie so sind wie ich und eine fürchterliche Gesäßmuskulatur geerbt haben, ist Ihnen ein großer Hintern möglicherweise nicht vorherbestimmt (zumindest nicht kurzfristig). Möchten Sie sich also körperliche Ziele setzen, ist es unbedingt erforderlich, dass Sie sich auf den Prozess (Training) und nicht auf die Ergebnisse (Ästhetik) konzentrieren.

Anders ausgedrückt: Sie müssen sich realistische Ziele setzen, die auf Ihrer Genetik und Ihrem Körpertyp basieren, und sich auf Dinge konzentrieren, die Sie kontrollieren können (mehr dazu in Kapitel 11). Was Sie essen, welche Arten von Übungen Sie ausführen, wie aktiv Sie sind, wie Sie mit Stress umgehen, wie Sie schlafen – diese Dinge können einen massiven Einfluss darauf haben, wie Sie aussehen, wie Sie sich fühlen und wie Sie von sich selbst denken. Als Personal Trainer ist es mein Job, Kunden dabei zu helfen, ihre Ziele zu erreichen, sei es, Gewicht zu verlieren, die Muskeln zu vergrößern oder die Kraft zu steigern. Das Gesäßmuskeltraining ermöglicht Ihnen all diese Dinge, während Sie gleichzeitig eine Figur formen, die sich viele Menschen wünschen.

Ich vermute, dass die meisten von Ihnen, die dieses Buch lesen, Interesse am Gesäßmuskeltraining haben, weil Sie (für sich selbst oder für jemand anderes) einen besseren Hintern und Körper wollen. Solange Ihre Ziele realistisch sind und das Training sicher und gesund ist, ist es vollkommen akzeptabel, an der Erreichung der Idealfigur zu arbeiten. Aber es ist ein schmaler Grat zwischen der Beschäftigung damit, wie Sie aussehen

und wie Sie besser aussehen wollen, und der Besessenheit davon, wie Sie aussehen und wie Sie besser aussehen müssen. Es gibt ein Spektrum. An dem einen Ende befindet sich die übergewichtige, überwiegend sitzende Person, die nie trainiert, und am anderen Ende befindet sich der besessene Fitnesssportler, der die ganze Zeit im Studio verbringt und nicht an einem Spiegel vorbeigehen kann, ohne sich selbst zu mustern. Keines der Extreme ist gesund und es liegt an Ihnen, hier ein Gleichgewicht zu finden.

Sie können jedoch das Ziel haben, einen besseren Hintern und Körper zu formen, ohne sich schuldig oder egozentrisch zu fühlen. Wenn Sie Ihren Körper verbessern möchten, bedeutet das nicht, dass Sie eingebildet sind. Es bedeutet nur, dass Sie Ihren Körper verbessern möchten – und das möchten die meisten Menschen, unabhängig davon, ob sie bereit sind, dies zuzugeben oder nicht. Das wirft die Frage auf: Was ist das Besondere an den Gesäßmuskeln, das sie so ästhetisch ansprechend macht? Dafür gibt es einige Erklärungen.

DIE ATTRAKTIVITÄT DER GESÄSSMUSKELN

Die Forschung deutet auf eine starke Assoziation zwischen großen, kräftigen Gesäßmuskeln und Attraktivität und Sportlichkeit hin. Der Instinkt, sich einen schönen Hintern anzusehen, scheint in unseren Genen verankert zu sein. Aus evolutionärer Sicht ergibt das Sinn.

Stellen Sie sich vor, Sie leben in einer Jäger-Sammler-Gesellschaft, in der Aktivitäten wie Werfen, Sprinten und Schlagen genauso wichtig waren wie das Abrufen Ihrer E-Mails oder das Autofahren. Wir wissen, dass die Gesäßmuskeln funktionelle Bewegungen antreiben. Daher ist es nicht schwer zu glauben, dass diejenigen mit kraftvollen Gesäßmuskeln besser in der Lage waren, Handlungen auszuführen, die für das Überleben notwendig sind. Das ist die natürliche Selektion bei der Arbeit. Die Männer und Frauen mit den größeren, stärkeren Gesäßmuskeln überlebten eher und obsiegt in ihrer Umgebung aufgrund ihrer gesteigerten Kraft und Funktion.

Das geht vielleicht etwas zu weit und ist keine erwiesene Tatsache, aber es ist eine interessante Vorstellung. In Krieger- und Jagdgesellschaften, in denen Menschen im Nahkampf gegen Raubtiere und andere Menschen kämpften und sprinteten, um Nahrung zu jagen, kann kein Zweifel daran bestehen, dass die Gesäßmuskeln eine kleine, aber entscheidende Rolle gespielt hätten.

Wahrscheinlicher ist jedoch, dass die Gesäßmuskeln eine wichtigere Rolle bei der sexuellen Selektion spielten – das heißt bei der Auswahl von Merkmalen (kräftigen Gesäßmuskeln), die den Paarungserfolg steigerten. Es liegt auf der Hand, dass sich sowohl Männer als auch Frauen von schönen Gesäßmuskeln angezogen fühlten und instinktiv die Verbindung zwischen großen, kräftigen Gesäßmuskeln und Überleben, Fortpflanzung, Jagd und Schutz herstellten. Eine Frau wählte einen Mann vielleicht aufgrund seiner Fähigkeit aus, zu jagen, zu kämpfen und zu beschützen. Und solche Fähigkeiten könnten sehr wohl mit seinen kraftvollen Gesäßmuskeln verbunden gewesen sein. Ein Mann könnte aus den gleichen Gründen eine Frau auswählen, aber mit der zusätzlichen Sichtweise, dass größere Gesäßmuskeln auch bessere, gebärfähige Hüften bedeuten. Es ähnelt der Vorstellung, dass sich der Pfau mit den hervorragendsten Federn paaren darf – aber anstelle von Federn haben wir Muskeln, wobei die Gesäßmuskeln zu den wichtigsten und auffälligsten zählen.

Heutzutage erfüllen diese Merkmale nicht mehr dieselbe Funktion, aber unsere DNA kennt den Unterschied nicht. Wenn Sie jemanden mit kräftigen Gesäßmuskeln an einem symmetrischen, durchtrainierten, muskulösen Körper sehen, gehen Sie automatisch davon aus, dass diese Person schnell, kräftig, sportlich und wahrscheinlich attraktiv ist. Es ist der Teil mit der Attraktivität, der normalerweise die Leute zu meinem System zieht. Sie wollen schöne Gesäßmuskeln, nicht, weil sie dadurch stärker, schneller oder athletischer werden, sondern weil sie von hinten gut aussehen wollen.

GESÄSSMUSKELN AUFBAUEN

Trainieren Sie Ihre Gesäßmuskeln aus ästhetischen Gründen, ist es wichtig zu verstehen, dass es schwierig ist, die Glutaealmuskeln aufzubauen und zu erhalten. Mit zunehmendem Alter nehmen Ihre Gesäßmuskeln – wie alle Muskeln – ab. Werden sie vernachlässigt, beginnen sie zu verkümmern, was bedeutet, dass sie schwächer werden und durchhängen. Einige Menschen haben in ihrer Schulzeit schöne Gesäßmuskeln, weil sie jung und aktiv sind; sie laufen den ganzen Tag herum, treiben Sport und so weiter. Aber mit der Zeit beginnen sie, immer mehr zu sitzen, sind weniger aktiv, und schließlich werden ihre harten, runden Hintern schwach und flach. Sie blicken vielleicht auf Ihre Jugend zurück und denken: »Verdammt, ich hatte mal einen schönen Hintern und schöne Beine. Früher sah ich sehr gut aus. Ich will das zurück.«

Das sind die Leute, die am ehesten zu mir zu kommen – Menschen, die denselben Prozess durchgemacht haben, den ich durchgemacht habe. Sie erzielen nicht die Ergebnisse, die sie anstreben, oder sie sind nicht mit ihrer Figur zufrieden. Deshalb befolgen sie meine Trainingsmethoden. Sie trainieren immer noch andere Bereiche ihres Körpers, führen jedoch eine Vielzahl von Gesäßmuskelübungen aus und trainieren diese Muskeln häufiger. Es überrascht nicht, dass sie die gewünschten Ergebnisse erzielen.

Wie ich in der Einführung erwähnt habe, bauen Kniebeuge und Kreuzheben die Gesäßmuskeln auf, zielen jedoch hauptsächlich auf die Quadrizeps und Beinbeuger ab. Viele Frauen, mit denen ich arbeite, mögen ihre Figur nicht, die sie vom bloßen Kniebeugen und Kreuzheben bekommen haben. Sie erzählen mir von ihren überentwickelten Quadrizepsen und Beinbeugern, die ihre Gesäßmuskeln kleiner aussehen lassen. Das passiert normalerweise, wenn man keine gesäßmuskeldominanten Übungen wie den Hip Thrust ausführt – die Quadrizeps und Beinbeuger wachsen überproportional zu den Gesäßmuskeln, wodurch der Hintern im Vergleich kleiner aussieht. Aber das sind Kunden, die ein bestimmtes Aussehen bevorzugen.

Letzten Endes bestimmen Sie selbst über das Aussehen Ihrer Figur. Das Training Ihrer Gesäßmuskeln ist nur eine Möglichkeit, Ihr Erscheinungsbild durch sportliche Betätigung zu verändern. Wenn Sie möchten, dass sich Ihr Hintern von der Masse abhebt, und Sie mit seiner Form nicht zufrieden sind, können Sie mit einem speziellen Gesäßmuskelprogramm Ihrer Idealfigur näherkommen, die auf Ihren Zielen und Ihrem Körpertyp basiert. Haben Sie zum Beispiel große Quadrizeps und Beinbeuger und wollen, dass Ihr Hintern heraussticht, müssen Sie sich, statt auf Kniebeuge und Kreuzheben, auf gesäßmuskeldominante Übungen konzentrieren. Möchten Sie stattdessen Ihre Gesäßmuskeln und Ihre Beine aufbauen, werden Sie Ihren Zielen näher kommen, wenn Sie alle Übungen in diesem Buch umsetzen.

Hinsichtlich der Figur und Ästhetik legen Frauen größeren Wert auf Gesäßmuskeln als Männer, aber beide müssen sie im Training priorisieren. Die Ästhetik muss auf die Einzelperson abgestimmt sein, aber ich habe das beste System entwickelt, um sowohl Männern als auch Frauen zu helfen, ihre Körperziele zu erreichen, indem ich genau bestimme, welche Übungen die verschiedenen Regionen der Gesäßmuskulatur am besten aktivieren und wie man ein Programm biomechanisch individuell auf einen Menschen zuschneidet.

Da ich meine Gesäßmuskeln immer priorisiert habe, kann ich aus Erfahrung sprechen. Frauen, mit denen ich ausgegangen bin, haben Kommentare abgegeben wie: »Oh Mann, du hast einen schönen Hintern. Mein letzter Freund hat nur seinen Oberkörper trainiert.« Frauen schätzen nette Hintern bei Männern genauso wie Männer nette Hintern bei Frauen schätzen. Aber viele Männer erkennen diese Tatsache nicht. Ihr Ego hält sie zurück. Männer betrachten im Spiegel ihre Strandmuskeln, während sich Frauen über ihre Hühnerbeine lustig machen. Sie merken nicht, dass auch Frauen schöne Gesäßmuskeln mögen. Wenn Sie einen knackigen Hintern haben, sehen Sie einfach besser aus. Es verleiht Ihnen ein kraftvolleres, sportlicheres Erscheinungsbild, das faszinierend und attraktiv ist.

Wenn es Ihr Ziel ist, große, kraftvolle Gesäßmuskeln zu bekommen, werden Sie diese Programme lieben und diese Techniken in Ihren Trainingsalltag integrieren. Aber beim Gesäßmuskeltraining geht es um mehr als nur darum, von hinten gut auszusehen. Viele Menschen gehen fälschlicherweise davon aus, dass man beim Training für Ästhetik die Gesundheit, Funktion und Leistungsfähigkeit opfert. Während dies bei einigen Bodybuilding-Systemen der Fall sein kann, verhält es sich bei meinem Gesäßmuskeltrainingssystem anders. Es geht darum, die richtigen Übungen auszuwählen und ein gut gestaltetes Programm zu befolgen.

Selbst wenn Sie nur aus ästhetischen Gründen trainieren, werden Sie, solange Ihre Programmgestaltung und Mechanik gut sind, gleichzeitig auch kräftiger und gesünder und können eine bessere Leistung erbringen. Einfach ausgedrückt müssen Sie, wenn Sie Ihre Figur formen, weder Leistung und Kraft noch – am wichtigsten – Ihre Gesundheit opfern.

FACHWISSEN: VERBESSERTE ÄSTHETIK



FORM UND GRÖSSE

Obwohl Ihre Fähigkeit, Ihr Aussehen zu verändern, teilweise von Ihrer Genetik abhängt, können Sie die Form Ihres Hinterns durch Gesäßmuskeltraining (Übungsauswahl und Programmgestaltung) erheblich verbessern. Die Formverbesserungen erfolgen meist durch Veränderungen des Muskelquerschnitts (senkrecht zu den Muskelfasern). Diese Zunahmen sind im mittleren Bereich am größten, wenn von Ende zu Ende gemessen wird,^{1, 2} was häufig der Punkt des maximalen Durchmessers ist.^{3, 4} Gezieltes Gesäßmuskeltraining lässt Ihre Glutaealmuskeln runder aussehen und erzeugt grundsätzlich ein fitteres, sportlicheres Erscheinungsbild.

KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

Das Gesäßmuskeltraining verbessert auch Ihre allgemeine Körperzusammensetzung (Erhöhung des Muskelanteils bei gleichzeitiger Verringerung des Fettanteils). Um Ihre Gesäßmuskeln zu trainieren, müssen Sie Übungen ausführen, bei denen eine kraftvolle Hüftextension im Vordergrund steht, zum Beispiel Hip Thrusts, Kniebeugen und Kreuzheben. Die Ausführung dieser Übungen bindet viele Muskelgruppen ein, einschließlich der Hauptantreiber (Glutaeus maximus, drei der vier Beinbeugermuskeln und Adductor magnus) sowie der Rumpfstabilisatoren (Erector spinae und andere Rumpfmuskeln). Darüber hinaus umfassen die wichtigsten Hüftextensionsübungen viele andere Muskelgruppen sowohl im Ober- als auch im Unterkörper.

Anders ausgedrückt, beansprucht das Gesäßmuskeltraining viele Muskelgruppen, was zu einem hohen Stoffwechsel führt (Kalorienverbrennung während und nach einer Trainingseinheit). Dieser »Nachbrenneffekt« wird als Sauerstoffmehraufnahme nach Arbeitsende, kurz EPOC, bezeichnet.⁵ Obwohl die Anzahl der während der EPOC-Phase verbrannten Kalorien im Vergleich zu den während des Trainings verbrannten Kalorien relativ gering ist, kann sie ungefähr 100 Kilokalorien pro Tag erreichen und bis zu 72 Stunden dauern!⁶ Der EPOC-Effekt ist nach dem Krafttraining größer als nach jeder Art von aerober Betätigung, einschließlich hochintensivem Intervalltraining (HIIT). Sie können die Anzahl der in der EPOC-Phase verbrannten Kalorien maximieren, indem Sie ein recht hohes Volumen bewältigen. Kürzere Pausenzeiten und schwerere Gewichte helfen,⁷ und bestimmte fortgeschrittene Trainingstechniken, wie die Rest-Pause-Technik (Seite 203), können ebenfalls hilfreich sein.⁸

Gesäßmuskeltraining für die Gesundheit

Obwohl die Mehrheit der Leute ihre Gesäßmuskeln aus ästhetischen Gründen trainiert, bietet das Gesäßmuskeltraining zahlreiche gesundheitliche Vorteile, die einen grundlegenden Einfluss auf Ihre Lebensqualität haben können.

Erstens ist das Gesäßmuskeltraining eine großartige Möglichkeit, um unerwünschtes Gewicht zu verlieren. Da es der größte Muskel im Körper ist und ein breites Spektrum an funktionellen Bewegungen steuert (siehe Seite 40), verbraucht das Gesäßmuskeltraining mehr Kalorien als das Training anderer Körperteile, insbesondere wenn Sie die Übungen progressiv ausführen. Das führt dazu, dass Sie sich »neu zusammensetzen«, was bedeutet, dass Sie Muskeln aufbauen und gleichzeitig Fett verlieren, vorausgesetzt, Ihre Ernährung ändert sich nicht allzu sehr. Und das hilft Ihnen dabei, überall Fett zu verlieren, einschließlich der Regionen Ihres Körpers, die dazu neigen, viel Fett zu speichern, wie Hüfte, Beine und Hintern. Zusätzlich zur Verbesserung Ihrer Figur kann die Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts durch sportliche Betätigung das Risiko verringern, bestimmte Krankheiten wie Diabetes Typ 2 und Bluthochdruck zu entwickeln, was zu einer Vielzahl von Problemen führen kann, die von Blutgerinnseln und Nierenerkrankungen bis hin zu Herzinfarkten und Schlaganfällen reichen können.

Zweitens beansprucht Gesäßmuskeltraining Ihre Muskel-, Skelett- und Herz-Kreislauf-Systeme. Wie in Teil 2 erläutert wird, müssen Sie das Gießkannenprinzip anwenden, um auf der Grundlage dessen, was wir aktuell über das Training für Muskelwachstum wissen, die besten Ergebnisse zu erzielen. Das bedeutet, dass Sie eine Vielzahl von Bewegungen ausführen und zahlreiche Satz- und Wiederholungsschemata nutzen müssen. Beispielsweise könnten Sie an einem Tag den Hip Thrust mit hohen Wiederholungszahlen ausführen und das Bankdrücken mit schweren Gewichten und am nächsten Tag könnten Sie beim Kreuzheben schwere Gewichte stemmen und Klimmzüge mit höheren Wiederholungszahlen machen.

Indem Sie verschiedene Bewegungen ausführen und Ihren Körper auf unterschiedliche Weise sowie mit unterschiedlichen Gewichten und Geschwindigkeiten trainieren, werden nicht nur die an der Bewegung beteiligten Knochen und Muskeln belastet und gekräftigt, sondern auch Ihre Herzfrequenz erhöht und mehr Blut durch den Körper gepumpt. Das stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System, welches Blut, Sauerstoff und Nährstoffe durch Ihren Körper transportiert.

So wie das Gesäßmuskeltraining beim Abnehmen hilft und Ihr Herz-Kreislauf-System beansprucht, entwickelt und stärkt es auch Ihre Knochen und Muskeln, was für Ihre Gesundheit sehr wichtig ist. Mit zunehmendem Alter verlieren wir Knochendichte und Muskulatur. Nimmt unsere Knochendichte ab und werden unsere Muskeln schwächer, werden wir anfälliger für Verletzungen und Schmerzen. Wie entwickeln und erhalten wir starke Knochen und Muskeln? Das ist ganz einfach: durch Widerstandstraining oder Aktivitäten mit einem Gewicht. So bereiten Sie sich darauf vor, den Alltag zu bewältigen. Anders ausgedrückt: Sie bereiten sich darauf vor, dass Ihre Knie, Ihre Hüfte und Ihr unterer Rücken gut gerüstet sind.

Es reicht jedoch nicht aus, nur Gewichte zu stemmen. Um die Kraft zu erhalten und Schmerzen und Verletzungen zu vermeiden, müssen Sie auch Bewegungen über den gesamten Bewegungsumfang ausführen, das heißt, den gesamten Bewegungsradius eines Gelenks nutzen. Wenn Sie beispielsweise die Hüfte bei einer Kniebeuge bis unterhalb der Knie absenken, siehe die nebenstehende Abbildung, wird die Hüfte bei den meisten Menschen über den gesamten Bewegungsumfang bewegt.

Im Allgemeinen fällt es Menschen, die in ihrem Alltag und während des Trainings eine Vielzahl von Bewegungen über den gesamten Bewegungsumfang ausführen, leichter, verletzungs- und schmerzfrei zu bleiben, solange sie es im Fitnessstudio nicht übertreiben. Das Gesäßmuskeltraining umfasst diese Bewegungen über den gesamten Bewegungsumfang. In Teil 5 zeige ich vielfältige Möglichkeiten dafür auf.



PARALLEL IN DIE KNIE GEHEN

Um die Kniebeuge sauber (mit parallelen Oberschenkeln) auszuführen, müssen Sie Ihre Knie beugen und Ihren Körper senken, bis die Oberseiten Ihrer Beine an Ihren Hüftgelenken niedriger sind als die Oberseiten Ihrer Knie (das heißt, Ihre Hüftgelenke befinden sich unterhalb Ihrer Kniegelenke).

STARKE GESÄSSMUSKELN, EIN MITTEL GEGEN SCHMERZEN UND VERLETZUNGEN

Eine weitere wichtige Variable bei der Behandlung und Vorbeugung von Schmerzen und Verletzungen ist ein starker, ausgewogener Körperbau. Wenn ein Muskel schwach oder unterentwickelt ist, müssen andere Muskeln stärker arbeiten, um dies auszugleichen. Wenn Sie unterentwickelte Gesäßmuskeln haben, müssen Ihre Rücken- und Beinmuskeln besonders hart arbeiten, um Sie in Bewegung zu halten. Das bedeutet, dass alle Muskeln oder Muskelgruppen, die während funktioneller Bewegungen mit den Gesäßmuskeln zusammenarbeiten – wie die Beinbeuger beim Sprinten, die Quadrizeps und Waden beim Springen, die Adduktoren beim Kniebeugen oder die Rückenstrecker beim Heben –, einem Risiko ausgesetzt sind, wenn die Gesäßmuskeln unentwickelt oder schwach sind.

Nehmen wir zum Beispiel an, Sie verlassen sich stark auf Ihre Quadrizeps, um zu heben und zu springen. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie ein patellofemorales Schmerzsyndrom (generische Knieschmerzen) bekommen, da Sie Ihre Knie anstelle des großen Motors, der Ihre Hüfte ist, belasten. Eine kräftigere Hüfte und kräftigere Gesäßmuskeln können Ihre Mechanik verändern und einen Teil der Belastung von Ihren Knien nehmen, wodurch Sie möglicherweise vor der Entstehung von Knieschmerzen geschützt werden.

Ein weiteres häufiges Beispiel ist ein Ungleichgewicht zwischen der Kraft der Beinbeuger und der Kraft der Gesäßmuskeln. In diesem Fall müssen Sie sich mehr auf Ihre Beinbeuger verlassen, um Ihre Hüfte zu strecken. Die Hebelwirkung der Beinbeuger am Femur (Oberschenkelknochen) kann dazu führen, dass der Kugelkopf (im Hüftgelenk) in der Gelenkpfanne nach vorne ragt, was zu Schmerzen in der vorderen Hüfte führen kann. Kräftige Gesäßmuskeln ziehen den Femur nach hinten, wodurch er sich in der Gelenkpfanne zentriert und die Wahrscheinlichkeit von Schmerzen in der vorderen Hüfte verringert.

Schwache Gesäßmuskeln erzeugen nicht nur ein Bewegungsmuster, das die synergistischen Muskeln überlastet, sondern verändern auch die Mechanik Ihrer Bewegungen und belasten die ausgleichenden Muskeln noch mehr. Große, kräftige Gesäßmuskeln können andererseits eine schlechte Mechanik verhindern, indem sie Ihrem Körper Balance und Stabilität verleihen. Hier sind ein paar Beispiele:

- **Knie:** Sind Ihre Gesäßmuskeln stark, ist es einfacher, Ihre Knie in einer stabilen Position zu halten, wenn Sie laufen und nach einem Sprung landen. Mit »stabil« meine ich, dass die Knie nicht nach innen nachgeben. Wenn die Knie nach innen einknicken (als Valgusstellung der Knie bezeichnet), was bei Menschen mit unterentwickelten Gesäßmuskeln passieren kann (auch andere Faktoren können eine Valgusstellung des Knies verursachen), kann dies zu Schmerzen oder, noch schlimmer, zu Knieverletzungen wie Kreuzbandrissen führen.
- **Hüfte und unterer Rücken:** Ihre Gesäßmuskeln unterstützen Sie bei der Hüftextension. Sind Ihre Gesäßmuskeln schwach, wird der Rücken beim Heben stärker beansprucht und Ihre Rückenstrecker werden besonders stark arbeiten, um die Aufgabe auszuführen, und zwar eher dynamisch als isometrisch. Die zusätzliche Belastung Ihrer Bandscheiben, Bänder und Muskeln, die auftritt, wenn Sie auf diese Weise heben, kann zu Schmerzen im unteren Rücken, Zerrungen und Verletzungen führen (zum Beispiel Bandscheibenvorfall).

Kräftige, gut entwickelte Gesäßmuskeln können diese Arten von Verletzungen verhindern und Ihnen helfen, Rückenschmerzen zu vermeiden. Die Übungen, die auf die Gesäßmuskeln abzielen, insbesondere gesäßmuskeldominante Hip-Thrust-Bewegungen, bringen Ihrem Körper bei, sich während der Hüftextension auf Ihre Gesäßmuskeln zu verlassen – beispielsweise, wenn Sie bei einer Kniebeuge aufstehen – und nicht auf Ihren unteren Rücken oder die Beinbeuger. Wenn Sie Ihre Hüfte weniger und Ihre Gesäßmuskeln stärker einsetzen, können Sie Ihren Rücken leichter flach halten, was wiederum die Belastung Ihrer Wirbelsäule verringert. Tatsächlich könnte das Gesäßmuskeltraining sogar Ihre Haltung verbessern, indem Sie ein Hohlkreuz (Überdehnung des unteren Rückens) und eine Brustkyphose (Abrundung des oberen Rückens) verringern. Viele Fitnesssportler bemerken, dass sie aufrechter stehen und athletischer wirken, nachdem sie mit dem Training von Kreuzheben, Kniebeugen und Hip Thrusts begonnen haben.

Im folgenden Abschnitt werde ich genauer ausführen, wie Gesäßmuskeltraining Schmerzen und Verletzungen vorbeugen kann. Im Moment ist es wichtig zu verstehen, dass Schmerzen facettenreich sind und mit einer Vielzahl von psychologischen und sozialen Faktoren zusammenhängen und dass sie nicht unbedingt mit Gewebeschäden zu tun haben. Davon abgesehen, haben Sie es im Krafraum und beim Sport mit größeren Kräften und Belastungen zu tun als im Alltag. Je mehr Kraft und Ausdauer Sie in Ihren Gesäßmuskeln haben, desto leichter ist es, beim Stehen, Gehen und Bewegen eine gute Haltung einzunehmen. Und wenn Sie sich in einer guten Position befinden, während Sie schwere Lasten tragen oder sich schnell bewegen, wird das umliegende Gewebe weniger belastet, was Schmerzen und Verletzungen vorbeugen kann.

Wenn Sie (nach Ihren eigenen Maßstäben) gut aussehen, neigen Sie dazu, aufrechter zu stehen und ein bisschen zu stolzieren. Im Wesentlichen strahlen Sie Selbstvertrauen aus. Dieses Selbstvertrauen kann eine Rolle dabei spielen, wie Sie Schmerzen interpretieren, wie die Menschen Sie sehen und wie Sie sich selbst fühlen. Ich sage nicht, dass Gesäßmuskeltraining Ihnen automatisch eine perfekte Bewegungsmechanik und mehr Selbstvertrauen verleiht, aber es kann beeinflussen, wie Sie stehen und wie Sie sich selbst präsentieren, was sich sowohl auf Ihre Gesundheit als auch auf Ihre Einstellung auswirken kann.

Aktivität in Form von Bewegung und sportlicher Betätigung ist die Grundlage für ein gesundes Leben. Schmerzen sind ein natürlicher Bestandteil des Lebens und wir sollten nicht glauben, dass wir durch das Leben gehen können, ohne jemals Schmerzen zu haben. Haben Sie jemals von einem Spitzensportler gehört, der nie hie und da mal gelitten hat? Ich auch nicht. Wenn Sie mit einer schlechten Haltung stehen, Schmerzen im unteren Rücken haben oder an Knie- oder Beinbeschwerden leiden, kann Gesäßmuskeltraining hilfreich sein. Wenn Sie sich gesund und fit fühlen, verbessern sich andere Aspekte Ihres Trainings. Sie sehen nicht nur besser aus und fühlen sich besser, sondern verbessern auch Ihre Leistungsfähigkeit und Kraft.