

BRET CONTRERAS
und **GLEN CORDOZA**



GLUTE LAB

Die Revolution des Glutaeus-Trainings

Wissenschaftliche Grundlagen
Effektive Übungen
Fundierte Trainingspläne



riva

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

eBook: ePubMATIC.com

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

EINFÜHRUNG

TEIL 1: DIE WICHTIGKEIT DES GESÄSSMUSKEL TRAININGS

KAPITEL 1: Gesäßmuskeltraining für die Ästhetik

KAPITEL 2: Gesäßmuskeltraining für die Gesundheit

KAPITEL 3: Gesäßmuskeltraining für die Kraft

KAPITEL 4: Gesäßmuskeltraining für die Leistung

TEIL 2: DIE WISSENSCHAFT DES KRAFT- UND FIGURTRAININGS

KAPITEL 5: Anatomie der Gesäßmuskeln

KAPITEL 6: Funktion der Gesäßmuskeln

KAPITEL 7: Die Rolle der Genetik

KAPITEL 8: Wie Muskeln wachsen

KAPITEL 9: Wie man Kraft aufbaut

KAPITEL 10: Kategorisierung der Übungen

TEIL 3: DIE KUNST DES KRAFT- UND FIGURTRAININGS

KAPITEL 11: Die Grundlagen eines optimalen Kraft- und Figurtrainings

KAPITEL 12: Programmgestaltungsvariablen

KAPITEL 13: Fortgeschrittene Trainingsmethoden

KAPITEL 14: Lösungen zur Fehlerbehebung

TEIL 4: PERIODISIERUNG UND PROGRAMME

KAPITEL 15: Periodisierung

KAPITEL 16: Trainingssplits

KAPITEL 17: Gesäßmuskeltraining für Sport, CrossFit, Bodybuilding und Kraftdreikampf

KAPITEL 18: Gesäßmuskeltrainingsprogramme

TEIL 5: ÜBUNGEN

KAPITEL 19: Gesäßmuskeldominante Übungen

KAPITEL 20: Quadrizepsdominante Übungen

KAPITEL 21: Beinbeugerdominante Übungen

SCHLUSSWORT

QUELLENVERZEICHNIS

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), Haltungsproblemen (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 Gesäßmuskeltraining 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!«

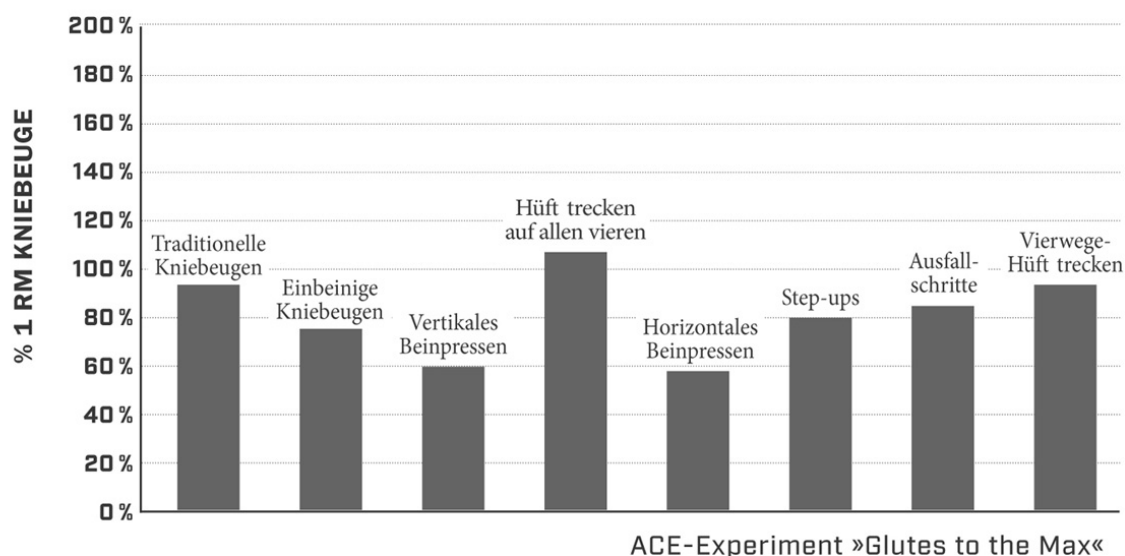
Angeichts all der Übungen, die wir ausgeführt haben – Bulgarian Split Squats, Step-ups, Ausfallschritte, Kniebeugen, Kreuzheben, Rumänisches Kreuzheben, Hyperextensions, umgekehrte Hyperextensions, Glute-Ham Raises und Hip Thrusts (alle werden später in diesem Buch vorgestellt) – wie konnten sie bloß 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 beliebiger 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 Gesäßmuskelmythos 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 hervorragende 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)

