

STARK IST DAS NEUE SEXY

Das Trainingsbuch für einen
knackigen Po, straffe
Kurven und eine tolle Figur



riva

Bret Contreras | Kellie Davis

Bret Contreras | Kellie Davis

STARK IST DAS NEUE SEXY

Das Trainingsbuch für einen
knackigen Po, straffe
Kurven und eine tolle Figur

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.

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2016

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

German Translation copyright © 2016 by riva. Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013 bei Victory Belt Publishing Inc. unter dem Titel *Strong Curves. A Woman's Guide to Building a Better Butt and Body*. © 2013 by Bret Contreras und Kellie Davis. All Rights Reserved. Published by arrangement with the original publisher, Victory Belt c/o Simon & Schuster Inc.

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: Angela Letmathe

Satz und Redaktion: bookwise medienproduktion GmbH

Umschlaggestaltung: Stephanie Druckenbrod in Anlehnung an die Originalausgabe

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-786-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-050-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-051-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter

www.muenchner-verlagsgruppe.de.

Hinweis

Die Trainingsprogramme in diesem Buch orientieren sich an den Bedürfnissen von Frauen, dennoch können die Programme auch für Männer von Vorteil sein. Nicht nur Frauen haben mit schwachen und inaktiven Gesäßmuskeln zu kämpfen – Männern geht es nicht anders. Ich habe die im Buch genannten Übungen auch mit Männern ausprobiert, und unabhängig davon, ob sie ehemalige oder aktive Athleten waren, alle haben unglaubliche Verbesserungen hinsichtlich Kraft, Körperkomposition und Bewegungsmechanik erzielt.

Die üblichen Programme für Männer stärken die Gesäßmuskulatur nicht so, wie es eigentlich möglich wäre. Wenn Sie ein Mann sind und dieses Buch gekauft haben, geben Sie es erst an Ihre Lebensgefährtin weiter, wenn Sie die Übungen selbst ausprobiert haben. Ich denke, auch Männer sollten sich einmal mit diesen Programmen befassen. Im Grunde weichen sie nicht sehr stark von meinen üblichen Trainingsprogrammen ab.

Inhalt

Vorwort von Cassandra Forsythe	4
Vorbemerkungen	6
Kapitel 1: Einführung	10
Kapitel 2: Die weibliche Anatomie	15
Kapitel 3: Die wichtigen Muskeln, über die niemand spricht	18
Kapitel 4: Die Gestaltung Ihres Gesäßes	30
Kapitel 5: Grundlegendes zur Ernährung	39
Kapitel 6: Auf die Bewegungsqualität kommt es an!	52
Kapitel 7: Meine Damen, darf ich vorstellen: Ihre Programme!	60
Kapitel 8: Workouts individuell perfektionieren	72
Kapitel 9: Das Warm-up	79
Kapitel 10: Das Zwölf-Wochen-Programm Gesäßtraining für Anfänger	85
Kapitel 11: Das Zwölf-Wochen-Programm Gesäßtraining für Fortgeschrittene	105
Kapitel 12: Das Zwölf-Wochen-Programm Super-Po mit Eigengewichtstraining (für zu Hause)	125
Kapitel 13: Das Zwölf-Wochen-Programm Extra-Challenge für den Po (nur untere Körperhälfte)	144
Kapitel 14: Ein Leben lang stark und sexy	159
Glossar	164
Die Übungen	172

Vorwort

von Cassandra Forsythe

PhD, RD, CSCS, FMS

Seit 2008 mein Buch *The New Rules of Lifting for Women*, das ich zusammen mit Lou Shuler verfasst habe, erschienen ist, haben sich unzählige Frauen leidenschaftlich dem Krafttraining verschrieben und das Prinzip dahinter verstanden. Sie wissen längst, dass das Heben großer Gewichte unsere weiblichen Figuren nicht zu Männerkörpern deformiert.

Im Gegenteil, die Frauen von heute wissen genau, dass gerade das Krafttraining ihren Körper so aussehen lässt, wie sie es möchten – stark, schlank, sexy. Gewichtheben gibt uns das Gefühl von psychischer Stärke und physischer Kraft in Zeiten, in denen im Leben vielleicht sonst vieles nicht optimal läuft. Deshalb lassen Frauen heute oft freiwillig das Laufband hinter sich und gehen in den Kraftraum, der lange Zeit eine Tabuzone für Frauen war.

Mit *Stark ist das neue Sexy* muss Bret keine Überzeugungsarbeit mehr leisten. Vielmehr zeigt dieses Buch, wie Frauen Gewichte heben müssen, damit alle Muskeln voll zur Geltung kommen. Sie können mir glauben: Dieses Programm hat absolut nichts »Niedliches« oder »Zartes«!

Bret ist einer der intelligentesten Männer, die ich kenne. Er hat enorm viel Erfahrung und muss niemanden befragen, um notwendige Antworten zu bekommen, denn er kennt sie schon. Weil er die Fähigkeit besitzt, wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Informationen für den Alltagsgebrauch zu vereinen. Und das tut er stilvoll! Zugegeben, er ist ein Mann, aber er weiß sehr genau, was Frauen brauchen, um toll auszusehen und sich auch so zu fühlen. Bret versteht die Mechanismen des weiblichen Körpers so genau, wie sie wohl nur wenige Menschen jemals begreifen werden, und er kann diese Informationen perfekt zu Anweisungen und Erklärungen verarbeiten, die alle Frauen verstehen.

Bret hat Jahre damit verbracht, Frauen zu einem knackigen Po zu verhelfen und die von ihm dazu entwickelten Übungen (Beckenlift und Hüftbrücke) erfolgreich zu vermitteln. Und er ging noch einen Schritt weiter – er ließ seine Methoden wissenschaftlich mittels Elektromyografie (EMG) belegen. Man muss schon lange suchen, um einen erfolgreichen Trainer zu finden, der nicht nur redet,

sondern sein Geld darauf verwendet, seine Worte wissenschaftlich zu untermauern. Bret tat das. Deshalb können Sie darauf vertrauen, dass seine Methoden funktionieren und es ihm nicht nur darum ging, endlich einmal ein Buch zu veröffentlichen.

Bret ist keineswegs ein Neuling. Mit seinen noch nicht einmal 40 Jahren hat er schon weit mehr gelernt und geleistet als viele andere. Er ist nicht nur ein Workaholic, er hat auch eine Art Helfersyndrom. Seine Erfahrung in Theorie und Praxis haben schon Hunderten, wenn nicht Tausenden Frauen zu einem perfekten Gesäß und einer beneidenswerten Figur verholfen. Die gute Nachricht: Mit diesem Buch kann das jede Frau erreichen!

Bret hat dieses Buch zusammen mit der reizenden, talentierten und außergewöhnlichen Autorin Kellie Davis geschrieben – allerdings nicht für superstarke, ultraschlanke, kinderlose, unverheiratete Frauen, sondern für ganz normale Durchschnittsfrauen. Sie können seine Tipps anwenden, Ihre Schwester kann es, Ihre Mutter, Ihre Nichte, einfach alle Frauen. Ich selbst arbeite auch mit diesem Programm, und ich liebe jede Sekunde dieser Arbeit. Warum? Zum einen, weil ich mich damit stark, fit und wunderschön fühle, zum anderen weil das Buch dank Brets Kompetenz und Kellies Authentizität leicht verständlich geschrieben ist.

Für mich persönlich war ein schönes Gesäß lange Zeit nur ein hübscher Traum. Ich war früher aktive Turnerin und habe immer die Frauen mit den wohlgeformten, muskulösen Körpern und den fantastischen, knackigen Hinterteilen sehr bewundert. Glücklicherweise hatte auch ich eine knackige Kehrseite, aber ohne Sport war das nicht der Po, den ich hätte zeigen wollen, besonders nicht im Bikini. Er war schlaff und hing herunter, und so setzte ich

mir das Ziel, mein Gesäß knackig, schön und steinhart zu machen. Wie Bret suchte auch ich nach Möglichkeiten, mein Hinterteil rund und prall zu formen. Ich machte Squats, Beinpressen, Ausfallschritte, Kastensteigen, Beinbeugen, Kreuzheben. Ich trainierte meine Beine und mein Gesäß stärker als jeden anderen Körperteil, denn ich wollte unbedingt Erfolge erzielen. Das gelang mir auch, aber irgendwie noch nicht optimal. Erst als ich mit Hüftbrücken und Beckenlifts begann, sah meine Gesäßmuskulatur nach und nach so aus, wie ich es wollte. Der Erfolg war eindeutig diesen Übungen zu verdanken, denn in meinem früheren Training waren sie nicht enthalten.

Ich trainiere jetzt mit Bret (schließlich ist er der Experte in Sachen Gesäßmuskulatur), und nicht nur seine Methoden beeindruckten mich, sondern auch sein Coaching. Er ist ein wunderbarer Trainer, der genau weiß, wie es zu bewerkstelligen ist, dass Frauen sich Ziele setzen, sich selbst herausfordern, neue Höhen anstreben und natürlich den erträumten Körper (und das Gesäß) bekommen. Mit den in diesem Buch vorgestellten Programmen sind auch Sie auf dem besten Weg, dies alles zu erreichen.

Sie werden Ihre Gesäßmuskulatur fühlen wie niemals zuvor, und Sie werden an Ihrer Figur all die Veränderungen wahrnehmen, die Sie schon immer sehen wollten. Warum? Weil Sie letztendlich genau die Bereiche trainieren, die am meisten Aufmerksamkeit bekommen sollten. Glauben Sie mir, ich trainiere schon, solange ich denken kann, bin seit meinem 15. Lebensjahr im Fitnessstudio, und diese Programme hier im Buch sind wirklich die perfekten Ergänzungen zu *The New Rules of Lifting for Women*.

Bret und Kellie hatten, als sie dieses Werk schrieben, eine Vision. Die einzelnen Programme sollten nicht nur als Trainingspläne angesehen werden, die man mal für einen Monat durchexerziert, sondern als Trainingspläne für das ganze Leben. Es wird alles angesprochen und erklärt, was mit Training, Ernährung und gesundem Lebenswandel zu tun hat. Von Cellulite über den Beckenboden bis hin zur Schwangerschaft, Bret nimmt kein Blatt vor den Mund. Wir beide, Kellie und ich, haben Kinder zur Welt gebracht und wissen genau, wie wichtig Krafttraining für Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach ist. Sie werden hier auch lernen, wie gut das Training nicht nur für Ihren Körper, sondern auch für Ihre Seele ist. Sie tragen die Kraft, die Sie im Fitnessstudio ausbilden, in alle Bereiche Ihres Lebens, Ihrer Arbeit, Ihrer Ehe, Ihrer Rolle als Mutter und Ihrer privaten Freundschaften (all das mit einem perfekten Po, versteht sich.)

Sie werden anhand dieses Buches Methoden erlernen, die andere Bücher gar nicht erst versuchen zu erklären. Die Übungen für die Gesäßmuskulatur sind teilweise

äußerst anspruchsvoll, weil sie darauf ausgelegt sind, Sie Ihr ganzes Leben lang zu begleiten, und weil Sie immer stärker werden und motiviert bleiben sollen.

Die Kernaussage hierbei ist, dass Sie sich selbst motivieren müssen. Sie müssen bereit sein, im Fitnessstudio Grunzlaute von sich zu geben, und ohne Zögern akzeptieren, dass Sie Schweißlachen auf dem Fußboden hinterlassen. Sie dürfen sich nicht zurückhalten, nur weil Ihnen jemand (ein Mann womöglich) zuschaut und sich wundert, wieso Sie mehr Gewicht stemmen, als er es je versuchen würde. Einige der stärksten Frauen, die ich kenne, sind gleichzeitig unglaublich kurvenreich, sexy, muskulös und dabei schlank und sehr weiblich. Das können Sie auch, sofern Sie bereit sind, sich diesem Programm voll und ganz zu verschreiben und sich allergrößte Mühe zu geben. Sie können es, und Sie werden es schaffen, denn Sie sind viel stärker, als Sie es für möglich halten!

So, wenn Sie also ein Gesäß möchten, das die Blicke von Frauen wie Männern auf sich zieht, mit dem Sie sich elegant und schwungvoll bewegen und sich so richtig wohl in Ihrer Haut fühlen, dann ist dieses Buch genau das richtige für Sie. Machen Sie Vorher-nachher-Fotos und Aufzeichnungen, um Fortschritte festzuhalten, denn Ihr Körper wird sich vor Ihren Augen verändern, und Sie werden sich die Verwandlung immer wieder anschauen wollen.

»Mit aller Kraft und für ein tolles Gesäß –
leben Sie, lieben Sie, lachen Sie
und arbeiten Sie an sich.«

Cassandra Forsythe, PhD, RD, CSCS, FMS

Cassandra Forsythe hat einen Dokortitel in Sportwissenschaften und Ernährung (PhD) und ist eingetragene Ernährungsberaterin (RD) sowie zertifiziert in vielen fachspezifischen Bereichen. So ist sie CSCS (Certified Strength und Conditioning Specialist, Spezialistin für Kraft- und Konditionstraining), CISSN (Certified Sports Nutritionist, Spezialistin für Sporternährung) und zertifiziert in FMS (Functional Movement Screen, computergesteuerte Bewegungsanalyse).

Sie hat zwei Bücher speziell für Frauen geschrieben: *The New Rules of Lifting for Women* und *Women's Health Perfect Body Diet*. Außerdem veröffentlicht sie regelmäßig Beiträge in namhaften Fachzeitschriften wie *Oxygen*, *Women's Health*, *Men's Health* und *Delta Sky Magazine*. Darüber hinaus ist sie beratendes Vorstandsmitglied beim Magazin *Women's Health*, bei *PrecisionNutrition.com* und *Livestrong.com*.

Cassandra betreibt in Connecticut ihr eigenes Fitnessstudio, Fitness Revolution Vernon, in dem schon Hunderte Frauen und Männer aus allen Teilen des Landes ihre Körper mit erprobten Übungen und ausgereiften Ernährungsmethoden erfolgreich transformiert haben. Mehr zu Cassandra unter: www.cassandraforsythe.com.

Vorbemerkungen von Kellie Davis

Genau betrachtet, bin ich mehr als schlampig aufgewachsen. Ich hatte diese Veranlagung für »schlaksig« und »spindeldürr«. Während meiner Kindheit tobte ich von morgens bis abends durch die Gegend und schlug mir in unserem Garten in Colorado meine knochigen Knie auf. Wenn ich nach Hause kam, stopfte ich mich mit Bergen von Obst und Keksen voll und verschwand wieder zu neuen Abenteuern.

So sahen in etwa die ersten 21 Jahre meines Leben aus – sorglos, spargeldürr und ohne jedes Gefühl für die Grundbedürfnisse meines Körpers hinsichtlich Fitness und Ernährung. Sicher, ich war sehr sportlich und nahezu immer in Bewegung. Ich trieb Sport bis zu meinem ersten Studienjahr am College und ging von meinem 14. Lebensjahr an ins Fitnessstudio. Nachdem ich jedoch meinen Bachelor gemacht und eine sitzende Tätigkeit aufgenommen hatte, bereitete mir mein nachlässiger Lebenswandel zunehmend Probleme. Nach der Geburt meiner Tochter nahm ich schnell wieder ab – aber nicht aus den richtigen Gründen. Der Stress als Mutter und die berufliche Umstellung ließen mir wenig Zeit, auf meine Bedürfnisse hinsichtlich Ernährung und Lebensqualität zu achten. Ich ging nach der Geburt selten ins Fitnessstudio, ich aß wenig und hungerte mich unbeabsichtigt wieder dünn.

Als meine Tochter zwei Jahre alt war, wurde ich wieder schwanger. Während dieser Zeit begann ich, einiges an Gewicht zuzunehmen, leugnete diesen Prozess aber vollkommen. Ich quetschte mich weiterhin in meine viel zu engen Jeans und kaschierte das überhängende Fett mit weiter Oberbekleidung. Bereits im dritten Monat der Schwangerschaft gab es keinen Zweifel mehr an meinem Zustand. Ich nahm kontinuierlich extrem viel Gewicht zu und kontrollierte das kaum. Sobald ich an meinem Arbeitsplatz angekommen war, aß ich schon zu Mittag und gönnte mir am Nachmittag ein zweites Mittagessen.

Unkontrollierte Fressanfälle und die übermäßige Gewichtszunahme gingen mit zahlreichen Schwangerschaftsproblemen einher. Unzählige Male musste ich ins Krankenhaus, und vom siebten Schwangerschaftsmonat an wurde mir strenge Bettruhe verordnet. Mir ist bis heute nicht klar, wie sich Bettruhe mit einem Beruf und einem durchs Haus sausenden Kleinkind vereinbaren lässt,

aber immerhin saß ich zu Hause herum und tat nichts. Ich gab mein Bestes, aber ich war damit nicht sehr erfolgreich. Mein Körper konnte die Schwangerschaft nicht länger halten, und mein Sohn wurde vier Wochen zu früh an Heiligabend geboren.

Zu der Zeit wäre es mir nie in den Sinn gekommen, dass mein Lebenswandel irgendetwas mit den Schwangerschaftskomplikationen zu tun haben könnte. Ich machte die Natur für die Situation verantwortlich, während ich mit meinem Sohn auf der Intensivstation für Neugeborene lag. Ich dachte einfach, mein Körper sei nicht dafür geeignet, eine Schwangerschaft bis zum Ende auszutragen. Rückblickend weiß ich natürlich, dass das alles hätte vermieden werden können, wenn ich besser auf meinen Körper und seine Bedürfnisse geachtet hätte, wenn ich mich vernünftig ernährt und mir regelmäßig Bewegung verschafft hätte. Mein Sohn und ich durften die Klinik fünf Tage nach seiner Geburt verlassen – und etwa 25 Kilogramm Übergewicht nahm ich gleich noch mit.

Zum ersten Mal in meinem Leben war ich übergewichtig. Bislang war ich immer der dünne Typ gewesen, so ein Kind, bei dem alle nur den Kopf schütteln. Gewicht zunehmen war für mich sehr schwer. Und jetzt? Ich bin mir sicher, wäre zu der Zeit mein Körperfettindex ermittelt worden, hätte er Fettleibigkeit ergeben.

Nun, ich akzeptierte das zusätzliche Gewicht sehr schnell, anstatt etwas dagegen zu unternehmen. Nachdem ich meinem Körper sehr viel Zeit gelassen hatte, sich von der Geburt zu erholen, ging ich mehr oder weniger widerwillig ins Fitnessstudio, um es reichlich frustriert wieder zu verlassen.

Ich stand vor der Spiegelwand an der Hantelablage und war vollkommen mutlos. Ich konnte nicht schnell laufen wegen meiner schwachen Beckenbodenmuskulatur und

mangelnder Ausdauer und konnte auch keine Gewichte heben, weil mir die Kraft fehlte. Zu der Zeit war ich total aus der Form geraten – ich hielt diesen Zustand für eine natürliche Folge meiner Mutterschaft und glaubte nur zu gern, was man mir gesagt hatte: Babys ruinieren deine Schönheit und deinen Körper!

Die Wende

Während der nächsten zwei Jahre verlor ich nach und nach das während der Schwangerschaft angesammelte Übergewicht, aber wie schon beim ersten Kind lag das vorrangig am Stress. Ich ernährte mich wie immer unzureichend, und mein einziger Sport bestand aus gelegentlichen Spaziergängen oder Toben mit den Kindern. Bekleidet sah ich ziemlich gut aus, ohne Klamotten war das schon etwas anderes. Der Wendepunkt kam, als ich beschloss, mich im Bikini zu fotografieren, um mit Fotos meine Fortschritte belegen zu können – oder das, was ich für Fortschritte hielt.

Als ich die Fotos auf meinem Computer betrachtete, brach ich in Tränen aus. Zum ersten Mal sah ich in aller Deutlichkeit das ganze Ausmaß der Katastrophe. Ich war vollkommen entsetzt, denn ich hatte mich bisher nur an meiner Konfektionsgröße orientiert. Nie hatte ich meinen Körper so gesehen. Die Haut am Gesäß hing schlaff herab, meine Oberschenkel waren völlig konturlos. Mein Gesäß war fett, es war nichts anderes zu sehen als Fett, das hinten und an den Seiten meiner Hüften herabhing.

Das änderte meine Sicht der Dinge vollständig. Die Fitnesszeitschriften, die ich mich jeden Monat zu lesen verpflichtet fühlte, waren voll mit schönen Frauen, die auch Mütter waren. Diese Frauen behaupteten, es wäre möglich, Kinder zu haben und trotzdem in Form zu bleiben. Also erfand ich keine faulen Ausreden mehr und trug mich im Fitnessstudio für Kurse ein. Ich entschied mich für zwei Abende Aerobic pro Woche und einmal Yoga und nahm sehr konsequent teil. Anfangs versteckte ich mich in den hinteren Reihen, weil ich kaum in der Lage war, das Aerobic-Training 20 Minuten lang durchzuhalten. Die Ausfallschritte für das Konditionstraining ließ ich aus, denn ich schaffte nicht einmal einen Ausfallschritt mit Körpergewicht aus dem Stand. Nach zwei Monaten war ich kräftiger und konnte mich im Raum weiter nach vorn zum Übungsleiter stellen.

Nach etwa vier Monaten in Richtung auf ein neues, fitteres Lebensgefühl setzte ich zum ersten Mal nach sechs Jahren wieder einen Fuß in den Krafraum. Ich erinnere mich gut daran, wie ich ein kleines Bizepshöckerchen an

meinem Arm erkennen konnte – was für ein wahnsinniger Motivationskick! Ich machte es mir zur Gewohnheit, in Gegenwart von anderen ständig irgendwelche Dinge vor meine Brust zu halten, um dabei demonstrativ die Arme beugen zu können. Absolut lächerlich, ich weiß! Aber zu dem Zeitpunkt fühlte ich mich sehr gut und war bemüht, neue Ziele zu erreichen. So eignete ich mir ständig über Fitnesszeitschriften und Websites neues Wissen an.

Die Latte höher legen

Nachdem ich nun Resultate erzielt hatte, die ich niemals für möglich gehalten hatte, wurde ich süchtig nach Fitnessaktivitäten – im positiven Sinn. Meine Figur war besser geworden, als sie vor der Geburt der Kinder war, und allmählich fühlte ich wieder diesen Drang, mich im Wettbewerb zu beweisen. Ich beschloss, meine physischen Fähigkeiten auf das nächste Niveau zu heben, weshalb ich an einem regionalen Figur- und Fitnesswettkampf teilnahm. Es dauerte keine drei Wochen, bis ich mich vollkommen in meinem Training verlor. Ich beteiligte mich an Online-Foren für Frauen, die auf Fitness fixiert waren – manche waren auch Wettkampfteilnehmerinnen –, und machte wunderbare Bekanntschaften.

Aber die Informationsvielfalt verwirrte mich. Frustriert und irritiert engagierte ich einen Personal Trainer. Ich nahm erfolgreich an einem Figurwettbewerb teil und wog weniger als zu Schulzeiten, aber ich war total erschöpft und übertrainiert durch die Methoden meines Coaches. Die Frauen in meinem Umfeld machten ihre Witze über mich, weil das doch völlig normal sei, aber ich spürte sehr wohl, dass es nicht gesund sein konnte.

So nahm ich weiterhin voller Begeisterung an Wettbewerben teil, aber mein Training mochte ich nicht. Ich hatte inzwischen genug Selbstbewusstsein, um mich eigenständig vorzubereiten. Körperlich war ich dadurch etwas weniger erschöpft, seelisch war ich stabiler. Ich nahm nur etwa ein Kilogramm zu, weil ich die Mentalität des Übertrainings und der Unterernährung von meinem ehemaligen Coach stark verinnerlicht hatte.

Der »Glute Guy«

Derzeit ist die Website www.t-nation.com, die auch regelmäßig Brets Arbeiten veröffentlicht, wohl die verlässlichste Informationsquelle zum Thema Fitness. Nachdem ich einen Artikel von Bret gelesen hatte, kontaktierte ich ihn, denn er lebte ganz in der Nähe. Er war einverstanden,

mit mir zu arbeiten und mich auf Wettbewerbe vorzubereiten. Allerdings war er der Meinung, dass ich trotz großartiger Konstitution wohl mehrere Jahre brauchen würde, um wirklich wettbewerbstaugliche Muskeln auszubilden.

Das deprimierte mich zutiefst, aber ich vertraute seinen Instinkten. Innerhalb von nur drei Wochen unserer Zusammenarbeit veränderte sich meine Konstitution vollständig. Ich wurde schlanker und entwickelte unglaubliche Muskeln. Ich hatte meine genetischen Begrenzungen immer auf dem Niveau von »spindeldürr« gesehen und geglaubt, deshalb keine starken Muskelpakete aufbauen zu können. Brets Programm belehrte mich eines Besseren. In den ersten sechs Wochen unserer Zusammenarbeit erreichte ich mehr als im gesamten vorangegangenen Jahr.

Bret fertigte eine Zusammenstellung meiner Fortschritte an und schickte sie mir nach ungefähr vier Monaten Trainingszeit. Die Veränderungen überwältigten mich, als ich die Fotos meines Körpers sah. Aus dem schwächlichen Durchschnittskörper war ein von oben bis unten durchtrainiertes Muskelpaket geworden.

Das Tollste aber war meine enorme Kraftzunahme. Ich stemmte Hanteln auf dem Niveau professioneller Gewichtheber und brach kontinuierlich jeden Monat meine eigenen Rekorde. Mein Mann Josh war von meinen Ergebnissen so begeistert, dass er Bret ebenfalls engagierte und fast ein Jahr lang mit ihm arbeitete.

Bret ist seit vier Jahren für mich Coach, Mentor, Lehrer und Freund, und ich verdanke einen Großteil meiner Erfolge seinem Engagement. Er hat in mir die Fähigkeit

gesehen, eine erstklassige Athletin zu werden. Seit ich mit Bret trainiere, habe ich dreimal an Figurwettbewerben teilgenommen, wobei ich einmal gewonnen und einmal den vierten Platz belegt habe. Im Studio schaffe ich bei Squats etwa das eineinhalbfache Körpergewicht, beim Kreuzheben fast das zweieinhalbfache Körpergewicht und bei Beckenlifts mehr als das zweieinhalbfache Körpergewicht. Bei Klimmzügen kann ich mittlerweile mit allen Männern im Studio mithalten.

Die Latte noch viel höher legen

Es ist schon lustig, denn als meine Reise vor fünf Jahren begann, habe ich nicht im Traum an solche Erfolge gedacht. Wir kommen vielleicht alle irgendwann einmal an einen Punkt, wo uns die Hoffnungslosigkeit unendlich müde gemacht hat. Entweder finden wir uns dann mit unserem Schicksal ab und geben auf, oder wir ergreifen Maßnahmen. Ich vermute, Sie befinden sich momentan irgendwo zwischen meinem Anfangszustand und meinem jetzigen. Wenn Sie den schlechteren Weg gegangen wären und sich aufgegeben hätten, würden Sie dieses Buch nicht in Händen halten. Sie wollen Maßnahmen ergreifen und suchen nach einer Möglichkeit, gesund und fit zu werden und Ihre Ziele zu erreichen.

Als ich in der schlechtesten Form meines Lebens nach langer Zeit wieder ein Fitnessstudio betrat, hatte ich nur ein Ziel vor Augen: Ich wollte besser aussehen. Es war ein



eher sinnloses Ziel, und mir fehlte die Überzeugung. Ich hatte nicht die geringste Ahnung, wohin mich das führen würde, und hätte ich mein Ziel nicht nach und nach genauer definiert, hätte ich wohl wieder aufgegeben. Doch je mehr Resultate ich sah, umso präziser wurden meine Ziele.

Ich möchte, dass Sie mit der gleichen Einstellung an die hier vorgestellten Programme herangehen. Beginnen Sie mit einem generellen Ziel, aber konkretisieren Sie es immer mehr. Machen Sie es zu Ihrem ganz persönlichen Programm! Wir wollen alle in Form kommen, Gewicht verlieren, Selbstvertrauen gewinnen, stärker werden und im Bikini toll aussehen. Diese Ziele sind aber nicht gerade sehr persönlich. Sie sollten Ihr Programm also für sich individuell zuschneiden. Werden Sie ganz egoistisch mit Ihren Zielen und tun Sie alles, um sie zu erreichen. Und am wichtigsten ist: Schauen Sie niemals zurück, wenn Sie spüren, dass Sie auf dem Weg in ein gesünderes, fitteres Leben vorankommen!

Vor Kurzem half ich einer Freundin bei einem Projekt und war in diesem Kontext quasi gezwungen, meine Vorher-nachher-Fotos hervorzukramen. Dabei entdeckte ich auch ein Foto von dem Tag, als ich mit meinem neugeborenen Sohn die Klinik verließ. Ich konnte kaum glauben, was ich da auf dem Foto sah. Nicht nur mein körperliches Erscheinungsbild, auch die mentale Ausstrahlung erschütterten mich. Ich konnte mir überhaupt nicht erklären, wie ich an diesen Punkt gelangen konnte, aber ich bin mir sicher, dass ich nie wieder dorthin zurückmöchte. Dafür war weniger das Körperliche ausschlaggebend, sondern vielmehr mein Selbstvertrauen und meine Emotionen.

Stark ist das neue Sexy handelt nicht nur von körperlichen Veränderungen, sondern auch von emotionalen. Wenn Ihre Kraft zunimmt, Sie jede Menge Fett abwerfen und traumhafte Kurven entwickeln, dann werden sich auch Ihre Sichtweisen und Emotionen völlig verändern. Wenn diese Veränderungen eintreten und Ihr Selbstvertrauen in ungeahnte Höhen schießt, besinnen Sie sich wieder auf Ihre Ziele. Sobald Sie sie erreicht haben, streben Sie nach neuen. Sie werden in allen Lebensbereichen Verbesserungen feststellen, wenn Sie auf Ihren Körper achten.

Es war eine große Ehre für mich und ein absolutes Privileg, mit Bret an diesem Projekt arbeiten zu dürfen. Er ist in den vergangenen vier Jahren eine enorme Bereicherung für mein Leben geworden. Ich fühle eine tiefe Verbundenheit mit diesem Buch, denn ich stehe mit ganzem Herzen zu den darin aufgezeigten Programmen. Ich habe niemals

einen Menschen kennengelernt, der so leidenschaftlich und überzeugt seiner Arbeit nachgeht wie Bret. Diese Leidenschaft erkennt man in jedem einzelnen Kapitel, die alle darauf abzielen, Ihren Körper, Ihren Lebenswandel und Ihr Selbstbewusstsein zu verbessern. *Stark ist das neue Sexy* ist das Resultat von Brets Forschungen, seinen Feldversuchen und seinen praktischen Erkenntnissen aus den vergangenen 15 Jahren.

Ich kann Ihnen aus eigener Erfahrung versprechen, dass seine Programme funktionieren und die Resultate nahezu unglaublich sind. Ich gebe zu, es wird hart. Als ich das Zwölf-Wochen-Programm *Gesäßtraining für Fortgeschrittene* testete, schrieb ich Bret nach der ersten Woche eine E-Mail und fragte ihn, ob er mich umbringen wolle. Er gab mir den dringenden Rat, mich nicht zu stark zu fordern. Wenn ich Ihnen also auch einen Rat mit auf den Weg geben darf, dann den, sich nicht zu übernehmen. Das Programm als solches ist wirklich hart genug. Wenn Sie versuchen, bei jedem Training voll bis an Ihre Grenzen zu gehen, werden Sie Bret im Schlaf verfluchen. Arbeiten Sie alle Teile jeder einzelnen Phase schrittweise ab und trainieren Sie immer entsprechend Ihrer jeweiligen Kondition.

Wenn es zu hart ist, passen Sie das Workout Ihrem Fitnessniveau an. Verringern Sie Anzahl oder Intensität der Wiederholungen. Wenn Ihnen eine bestimmte Übung nicht gelingt oder Ihnen die Kraft dafür fehlt, können Sie im Übungskatalog eine Vielzahl von Ersatzübungen dafür finden.

Bret und ich haben Hunderte von Stunden voller Schweiß in dieses Buch investiert, weil wir wollen, dass Sie dem Programm vertrauen. Wir haben nichts unversucht gelassen, damit Sie es schaffen können, die von Ihnen gewünschten Resultate zu erzielen, egal, an welchem Punkt Sie heute stehen. Wenn Sie glauben, Sie können nicht mehr und wollen aufgeben, dann erinnern Sie sich an meine Geschichte (Sie können ja als kleine Motivationshilfe meine Vorher-nachher-Fotos immer wieder betrachten). Ich möchte aus ganz eigennützigen Gründen, dass Sie Erfolg haben. Ich will, dass Sie wissen, wie es ist, eine selbstbewusste, sexy Frau zu sein. Es ist das tollste Gefühl der Welt, wenn Sie in Ihr Fitnessstudio gehen, die Hantel nehmen und mehr Gewicht stemmen als der Typ, der da gerade neben Ihnen steht und dem das Gesicht herunterfällt. Sie können diese Frau sein, und dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie das geht.

Kapitel 1:

Einführung

Gäbe es eine Rangliste der gängigsten Sprüche in der Fitnesswelt, dann stünde »Bauchmuskeln werden in der Küche gemacht« wohl ganz oben. Die richtige Ernährung sorgt tatsächlich sehr viel besser für einen deutlich sichtbaren Sixpack als endlose Core-Übungen. Wird man sein Fett im Bauchbereich los, kommen darunter schöne, glatte Muskeln zum Vorschein.

Nun, während das auf Bauchmuskeln ganz sicher zutrifft, gilt es nicht für die Gesäßmuskulatur. Wenn Sie schon einmal versucht haben, durch eine Diät einen großartigen Po zu bekommen, werden Sie festgestellt haben, dass Ihr Gesäß flach und wellig wird, statt knackig. Eine Diät ohne oder mit nur wenig Training ist keine gute Maßnahme zum Körperformen. Bauchmuskeln werden in der Küche gemacht, aber Gesäßmuskeln im Fitnessstudio.

Louie Simmons bringt als Coach Gewichtheber zu unglaublichen Höchstleistungen. Charles Glass hat einige der sensationellsten Bodybuilder trainiert, die die Welt je gesehen hat, Promi-Trainer wie Joe Stabl machen die Stars fit für den ganz großen Auftritt, und Mike Boyle gelingt es, enorm kraftvolle Leichtathleten auszubilden. Ich hingegen habe mich der Kunst der Gesäßmuskulatur verschrieben und die besten Programme entwickelt, um eine formvollendete Rückseite zu kreieren und dabei starke, kraftvolle Muskeln auszubilden. Da ich mich diesem Thema schon so lange widme, kann ich sofort erkennen, ob eine Übung gute Resultate für den Po bringt oder nicht. Sind dafür mehrere Sätze Ausfallschritte mit Körpergewicht erforderlich? Nein!

Wann immer Sie ein Übungsprogramm beginnen, werden Sie Anfangserfolge erzielen. Wenn sich aber nach einigen Wochen die Resultate nicht mehr so deutlich zeigen, verlieren Sie die Lust. Wenn eine neue Kundin zu mir kommt, kann ich nach einer einzigen Wiederholung erkennen, ob sie ihre Gesäßmuskeln bei einer Übung richtig einsetzt oder nicht. Squats und Back Extensions z.B. können wunderbare Übungen für das Gesäß sein, aber nur unter bestimmten Bedingungen. Es dreht sich nicht nur darum, optimale Übungen für den Po zu finden und die Bewegungsabläufe korrekt auszuführen. Es geht darum, mit den besten Übungen für das Gesäß unglaublich

stark zu werden, sie perfekt auszuführen und die Gesäßmuskeln stark zu aktivieren.

Ich habe viele Fitnessstudios auf der ganzen Welt besucht und festgestellt, dass das Training für Frauen hinsichtlich Kraft und Form für das Gesäß generell noch sehr viel Luft nach oben hat. Ich wünschte, ich könnte in jedes kommerzielle Studio gehen und den Frauen dort zeigen, wie sie mit den besten Übungen und den richtigen Programmen ein schönes Gesäß erzielen können. Ich würde ihnen beibringen, wie die Gesäßmuskeln mit der richtigen Frequenz und mit absoluter Präzision anzuspannen sind, damit sie optimal aktiviert werden.

Da ich aber leider nicht überall sein kann, bringt dieses Buch meine Übungen und Methoden in Ihr Wohnzimmer oder Fitnessstudio. Sie haben es zur Hand genommen, weil Sie Veränderungen Ihres Körpers erzielen wollen. Sie wollen kräftiger und leistungsstärker werden und schönere Formen entwickeln. Stellen Sie sich vor, dieses Buch ist ein individuelles Trainingsprogramm, und ich bin Ihr Personal Trainer. Ich habe mein gesamtes, in den vergangenen 15 Jahren gesammeltes Wissen in dieses Buch gesteckt. Sie können also getrost und voller Zuversicht damit in Ihr Studio oder Ihr Wohnzimmer gehen und es nutzen.

Mein Durchbruch

Es begann alles am 16. September 2009 und mit einem Artikel mit dem Titel *Dispelling the Glute Myth (Der falsche Mythos vom Gesäß)*, den ich auf t-nation.com, einer Fitness-Website für Männer, veröffentlichte. Von dem Augenblick an wurde aus dem unbekannten Personal Trainer aus Arizona eine Online-Fitness-Koryphäe. Ich war nicht mehr der Kraft- und Konditionstrainer mit der heimlichen

Po-Obsession. Meine Besessenheit wurde jetzt öffentlich. Es gab nun kein Zurück mehr, denn ich bekam den offiziellen Beinamen »Glute Guy«. Tatsächlich bietet mir der Status als »Glute Guy« unglaubliche Möglichkeiten, die ich andernfalls nicht gehabt hätte. In den vergangenen Jahren hatte ich die Ehre, bei zahlreichen bedeutenden Fachkonferenzen für Kraft- und Konditionssport auf der ganzen Welt sprechen zu dürfen. Mein Name erschien plötzlich unter Artikeln in den gleichen Zeitschriften, die ich als Teenager gelesen hatte, unter anderen in *Muscle Mag*, *Men's Fitness* und *Men's Health*. Außerdem hatte ich die Ehre, als Experte für eine Ausgabe zum Thema »Gesäß« des *Oxygen Magazine* zu fungieren. Darüber hinaus schreibe ich regelmäßig Features auf Websites wie *t-nation.com* und *strengthcoach.com*.

Dennoch war und ist der größte Erfolg meiner gesamten Karriere die unglaubliche Transformation der Körper meiner Klientinnen. Ich liebe es, mit Frauen zu arbeiten, und das liegt nicht nur an der Tatsache, dass ich ein Mann bin. Würde man professionelle Fitnesstrainer befragen, dann würden mir wohl die meisten darin zustimmen, dass die Arbeit mit Frauen erfolversprechender ist, denn für gewöhnlich tun sie für ihre Ziele exakt, was man ihnen sagt. Genau aus diesem Grund habe ich dieses Buch für Frauen (für Sie!) geschrieben.

Nun interessiert es Sie vielleicht, wie aus dem Knaben, der die Wände seines Zimmers mit Bildern aus Bodybuilding-Zeitschriften tapezierte, der Typ geworden ist, der heute die knackigsten Hinterteile auf der ganzen Welt modelliert, stärkt und konzipiert. Diese Geschichte beginnt im Jahr 1992 mit meinem eigenen Po, oder besser gesagt mit dem nicht vorhandenen Po. Mein Bedürfnis, Frauen dabei zu helfen, perfekte Gesäßmuskulatur auszubilden, entwickelte sich, als ich feststellte, dass mein Körper über keinerlei Gesäßmuskeln verfügte.

Der schonungslose Blick auf die Geburtsstunde des »Glute Guy«

Die Bedeutung der Gesäßmuskeln erkannte ich schon in der Schule. In der Oberstufe beschloss ich, in die Fußballmannschaft meiner Schule einzusteigen, allerdings erst nach sehr viel gutem Zureden meiner Freunde, die schon länger dabei waren. Ich war beeindruckt von ihren Leistungen im Kraftraum. Meine Teamkollegen, die schon seit einigen Jahren dort trainierten, zeigten bei Squats und Power Cleans derart viel Kraft, dass ich mich an diese Übungen gar nicht erst herantraute. Ich war völlig untrainiert in Bezug auf Gewichtheben und hatte auch keinen

Coach. So beschränkte ich mich auf Übungen, von denen ich wusste, dass ich sie bewältigte, wie Beinpressen, Liegestütze und Bizeps-Curls.

Allmählich verbesserte sich meine Konstitution, und ich fühlte mich recht wohl mit meinem neuen Körper, bis zu dem schicksalhaften Tag, an dem ich hinter meinem Kumpel Cameron herging. Ich begleitete gerade meine Angebetete zum Physikunterricht und schleppte ihre Bücher. Plötzlich lehnte sie sich an mich. Ich dachte schon, das wäre jetzt die perfekte Gelegenheit, mich mit ihr zu verabreden, aber innerhalb der nächsten paar Sekunden brach meine ganze Welt hoffnungslos zusammen. Was jetzt kommt, mag jedem ganz trivial erscheinen, aber ich war ein Schüler und äußerst empfindlich. Sie lehnte sich also ganz dicht an mich und flüsterte: »Camerons Hintern sieht so toll aus in diesen Jeans!«

Sein Hinterteil? Oh, Liebe meines Lebens! Und ich dachte, ich weiß alles über dich? Damals wäre mir nie in den Sinn gekommen, dass Mädchen sich auch für Hinterteile interessieren könnten. Ich denke mal, ich war damals nicht ganz auf der Höhe der Zeit. Demzufolge hatte ich bis dato nicht einen einzigen Gedanken an mein Hinterteil verschwendet. Bis genau zu diesem Moment! Es lag nicht etwa daran, dass Cameron eine besonders tolle Hose trug oder dass er ein schöneres Gesäß hatte als ich. Es lag einfach daran, dass ich überhaupt kein Gesäß hatte. *Nada, nothing, rien.* Bei einem Golfspiel zeigte sich eines Nachmittags das ganze Ausmaß des Desasters, als der Freund meiner Schwester glaubte, Kommentare zu meiner Rückseite abgeben zu müssen. Es platzte plötzlich aus ihm heraus: »Also Bret, bei dir geht der Rücken ja direkt in die Beine über. Du hast absolut keinen Hintern!«

Das war nun wirklich die Krönung! Nicht nur, dass die Mädchen sich mit den knackigen Hinterteilen der Jungs beschäftigten, jetzt bekam ich auch noch Kommentare dazu von den Jungs. Ich wurde irgendwie zum Musterbeispiel des »Gesäßlosen«, ein Thema, das schnell die Runde machte. Mit dem Rest meines angeschlagenen Egos entwickelte ich den Ehrgeiz, den bestmöglichen Po zu entwickeln. Mir war klar, dass ich genetisch nicht gerade optimale Voraussetzungen mitbrachte, aber daran sollte es nicht scheitern.

Ich fing also an, alles über Gesäßmuskulatur zu lesen, was ich erwischen konnte. Im Jahr 1995 schenkte mir mein Cousin und Trainingspartner zu Weihnachten das Buch *The Complete Guide to Butt and Legs*, auch als Dankeschön dafür, dass ich aus ihm während der vergangenen Trainingsjahre »Brian, die Bestie« gemacht hatte. Aus seiner Sicht gab es niemanden, der so besessen vom Gesäßmuskeltaining war wie ich.

Im Alter von 18 Jahren begann ich mit Squats, aber nicht mit solchen wie in diesem Buch. Nein! Mit amateurhaften, winzig kleinen Squats, die man bei untrainierten Gewichthebern häufig sieht. Ich packte 120 Kilogramm Eisen auf meine Hantel und ging etwa 15 Zentimeter in die Knie, bevor ich schnell wieder hoch kam. Nach einigen dieser sinnlosen Versuche zur Aktivierung der Gesäßmuskeln sprach mich ein kompakter Gewichtheber im Studio an und legte mir nahe, doch wie ein richtiger Mann in die Knie zu gehen. Ich begriff, dass ich solche Kommentare in einem Fitnessstudio akzeptieren musste. Ich musste zunächst weniger Gewicht auflegen und die Squats vernünftig lernen. Ich reduzierte also das Gewicht auf die Hälfte und machte Squats wie ein Mann.

Am nächsten Tag fühlte ich ein deutliches Brennen im unteren Körperbereich, deshalb setzte ich dieses Training fort. Meine Gesäßmuskeln wurden allmählich wahrnehmbar, wenn ich auch noch weit davon entfernt war, ein »Cameron« zu sein. Irgendwann fügte ich meinem Training noch Kreuzheben und Ausfallschritte hinzu. Je mehr Erfahrung ich im Gewichtheben sammelte und je stärker ich wurde, umso besser sahen meine Gesäßmuskeln aus. Doch trotz der enormen Arbeit, die ich in mein Training investierte, hatte ich nie das Gefühl, dass meine Gesäßmuskulatur während eines Satzes an ihre Grenze stieß. Vielmehr machten andere Muskeln viel früher schlapp als mein Gesäß, das eigentlich niemals überanstrengt wirkte.

Prioritäten setzen

Mit 22 Jahren hatte ich mein Studium abgeschlossen und bereitete mich auf mein Dasein als Mathematiklehrer vor. Neben meiner Arbeit war Sport immer sehr wichtig für mich; so machte ich eine Ausbildung zum zertifizierten Personal Trainer und alle meine Freunde und Familienmitglieder zu meinen ersten Klienten, denen ich meine Methoden zur Entwicklung von Körperkraft beibrachte.

Zu Hause druckte ich alle Artikel und Studien zum Thema Gesäßtraining aus. In meinen Regalen stapelte sich das Informationsmaterial, und ich gab mein Lehrergehalt komplett für Übungsgeräte aus (was allerdings keine nennenswerten Summen waren). Über die Jahre hatte ich nahezu die komplette Ausrüstung für ein Fitnessstudio angeschafft, was es mir umso leichter machte, hauptberuflich von Lehrer auf Personal Trainer umzusteigen.

Mit 28 Jahren ließ ich das Lehrerdasein hinter mir zugunsten von Open Lifts, einem Fitnessstudio, das ich in Scottsdale, Arizona, betrieb. Hier fand der überwiegende Teil meiner Experimente und Tests in Sachen Gesäß statt.

Entdeckung des Beckenlifts

An den Tag, an dem ich den Beckenlift erfand, erinnere ich mich noch, als wäre es gestern gewesen. Es war der 13. Oktober 2006. Ich saß zu Hause und sah mir den legendären Ultimate-Fight-Kampf zwischen Ken Shamrock und Tito Ortiz an. Ich wartete darauf, dass Shamrock Ortiz abwarf, aber er machte keinerlei Anstalten, durch einen Stoß mit der Hüfte unter Ortiz herauszukommen. Zu der Zeit war ich bereits zertifizierter Kraft- und Konditionstrainer, und die Situation bei diesem Boxkampf brachte mich zum Nachdenken. Warum zum Teufel machen diese Kämpfer keine Übungen, um größere Kräfte im Hüftbereich zu entwickeln? Das schien mir die einzige Möglichkeit zu sein, unter dem Gegner aus der im Kampfsport *full mount* genannten Position herauszukommen. Mein Gehirn arbeitete auf Hochtouren, und ich rannte in die Garage, um ein paar neue Ideen zu testen.

Nach dieser Nacht fing ich an, mit meinen Klienten im Fitnessstudio zu experimentieren. Ich führte Beckenlifts mit Körpergewicht ein, dann einbeinige Beckenlifts. Hier wurde vermutlich der Grundstein für die Beckenlifts und Hüftbrücken mit Gewichten gelegt, die Sie später in den Workouts finden. Meine Klienten kamen in Scharen zu



Erfolgsgeschichte einer Klientin

Ich trainierte schon seit mehreren Jahren mit Rachel, 24 Jahre, bevor ich den Beckenlift in mein Training integrierte. Ich verordnete ihr jede Woche Squats, Kreuzheben und Ausfallschritte. Sie war in der Lage, 20 Wiederholungen Full Squats mit 60 Kilogramm, 20 Wiederholungen im Kreuzheben mit 70 Kilogramm und 40 Ausfallschritte mit 15 Kilogramm zu absolvieren. Ihre Beine waren phänomenal, aber ihr Gesäß ließ zu wünschen übrig. Nachdem ich den Beckenlift in ihr Training integriert hatte, entwickelte sich ihr Po hinsichtlich Größe und Form sensationell. Nach nur einem Monat hatte sie einen schöneren Po als jemals zuvor. Natürlich, denn der Beckenlift fordert die Gesäßmuskeln sehr viel stärker als jede andere Übung.

diesen Übungen und meinten dann, sie hätten nie zuvor gefühlt, dass ihre Gesäßmuskulatur so hart arbeitet wie bei den Hüftbeübungen, die ich ihnen zeigte.

Die Resultate waren durchweg positiv. Sogar Frauen, die niemals zuvor trainiert hatten, bildeten unglaublich starke Gesäßmuskeln aus. Frauen, die sich vorher ausschließlich auf Squats und Ausfallschritte verlassen hatten, stellten fest, dass sie mit Hüftbrücke und Beckenlift ein höheres Niveau erreichten. Sicher gibt es hinsichtlich des Gesäßes immer den genetischen Aspekt. Manche Frauenkörper reagierten sehr schnell auf Übungen, so dass auch schnell Ergebnisse zu sehen waren, während es bei anderen länger dauerte. Aber am Ende erarbeiteten sich immer alle Frauen einen starken, wohlgeformten Po.

Der Beweis

Ich wusste, dass meine Trainingsmethoden erfolgreich waren, denn schließlich kamen täglich Frauen zu mir, die glücklich mit ihrem neuen, schöneren Gesäß waren. Aber ich wollte genau wissen, warum das so gut funktionierte. Gegen Ende meines Mietvertrags für das Fitnessstudio entwickelte ich mich vom Trainer zum Autor und begann mit Vorbereitungen und Untersuchungen für mein E-Book. Ich mietete einen Elektromyografen (EMG), der elektrische Muskelaktivitäten erfasst, und begann abends in meinem Fitnessstudio damit zu arbeiten. Da meine ganze Leidenschaft für das Gesäß mit meinem eigenen, nicht vorhandenen Po begonnen hatte, war ich selbst mein bestes Versuchskaninchen und befestigte die Elektroden des Geräts an Pobacken, Quadrizeps, hinterer Oberschenkelmuskulatur und Adduktoren.

Ich war der bekloppte Wissenschaftler, der sich mit dem Selbststudium des Gesäßes beschäftigte und sich dafür nachts im Studio verkroch, um die effizientesten Maßnahmen zur Ausbildung starker und großer Pobacken zu erforschen. Ich verabedete mich sogar mit einem Anatomieprofessor, um Gelegenheit für anatomische Untersuchungen des Gesäßes am Körper eines Verstorbenen zu bekommen.

All diese Experimente haben sich bezahlt gemacht und führten zur Veröffentlichung meines E-Books *Advanced Techniques in Glutei Maximi Strengthening (Fortgeschrittene Techniken zur Stärkung des Gluteus maximus)*. Ich erhielt viel Lob, sowohl von Krafttrainern als auch von professionellen Fitnesssportlern auf der ganzen Welt, und meine Methoden bewährten sich auch in anderen Bereichen, z. B. für Sprinter, für Patienten in Physiotherapien und für Leichtathleten. Zahlreiche Zeitschriften boten mir an, Artikel zu schreiben.

Meine Freunde und Kollegen waren der Ansicht, ich könne doch jetzt mit dem Erreichten zufrieden sein, aber ich zog es vor, meinen weltlichen Besitz zu verkaufen und auf die andere Seite der Erde zu gehen, um Sportwissenschaften an der Auckland University of Technology in Neuseeland zu studieren. Dort begegneten mir allergrößter Sachverstand und herausragende Trainingsmöglichkeiten bei Top-Wissenschaftlern, Forschern und Coaches, die mir halfen, meine Kenntnisse über den menschlichen Körper – und natürlich das Gesäß – weiter zu entwickeln.

Die »Stark ist das neue Sexy«-Methode

Dieses Buch ist der Höhepunkt meiner Forschungen und das Resultat aus 15 Jahren Arbeit. Über die Jahre hat sich das Design meiner Programme stark verändert, besonders in den vergangenen fünf Jahren habe ich Aspekte kreativer Kunst mit innovativer Wissenschaft verknüpft, um daraus das effektivste derzeit auf dem Markt zu findende Trainingssystem speziell für Frauen zu entwickeln.

Viele Frauen gehen an Krafttraining mit der gleichen grundsätzlichen Angst heran: Sie befürchten, große, voluminöse Muskeln fern jeder Weiblichkeit zu entwickeln. Doch keine Sorge: Meine Programme zeigen Ihnen, dass Ihr ganzes Erscheinungsbild mit zunehmender Kraft kurvenreicher und weiblicher wird. Meine Klientinnen beweisen immer wieder aufs Neue, dass die Programme funktionieren. Während ich mich in Neuseeland auf meine Doktorarbeit vorbereitete, trainierte ich zeitgleich Frauen am anderen Ende der Welt. Jede Einzelne von ihnen hat unglaubliche, ihr Leben verändernde Ergebnisse erzielt. Eine gewann sogar einen Fitnesswettbewerb, was sie trotz mehrfacher Teilnahme nie zuvor geschafft hatte. Eine andere transformierte ihren Körperbau komplett, mit so überraschenden Resultaten, dass sie auf Anhieb den ersten Wettbewerb, an dem sie teilnahm, gewann. Ihr neues Selbstbewusstsein verbesserte ihr ganzes Leben. Inzwischen bin ich zurück in Phoenix und trainiere weiterhin mit Frauen, die an Figur- und Bikini-Wettbewerben teilnehmen. Jede Frau erzielt hier kontinuierliche Verbesserungen hinsichtlich Kraft und Form der Gesäßmuskeln.

Meine Programme sind so effizient, weil sie keinen einheitlichen Trainingsansatz aufweisen, sondern individuell gestaltet werden. Es gibt keine Methode, mit der alle den gleichen Erfolg haben. Was für Sie gut ist, funktioniert möglicherweise bei einer anderen Frau gar nicht. Der Ansatz, den ich verfolge, ist die sogenannte Gießkannenmethode, in die alle Aspekte einfließen, die Ihnen

individuell die bestmöglichen Resultate verschaffen. Vielleicht kommen Sie mit vielen Wiederholungen bei moderatem Gewicht zurecht, vielleicht ist es für Sie aber auch besser, wenige Wiederholungen mit viel Gewicht zu absolvieren. Eventuell hilft Ihnen in einem Monat eine bestimmte Methode sehr, im nächsten eine andere. Eine bestimmte Übung kann Ihnen ein Jahr lang unglaubliche Resultate bescheren, während Sie im Jahr darauf feststellen, dass eine andere Übung für Ihre Ziele nützlicher ist. Wenn Sie aber all Ihre Basiskompetenzen Monat für Monat trainieren, wird Ihr Körper bestens auf das gesamte Programm reagieren. Das ist meine Quintessenz.

Die Übungen in diesem Buch werden Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Gesäßmuskulatur zum Brennen bringen. Vielleicht werden Sie sich erst einmal merkwürdig fühlen, aber nach ein paar Monaten werden Sie den ganzen Tag über jede Möglichkeit zum Anspannen und Zusammen-drücken Ihrer Gesäßmuskeln nutzen.

Obwohl der ästhetische Gewinn meiner Trainingsstrategie allein schon alle Anstrengungen wert ist, lässt sich die unglaubliche Kraft und Energie, die Sie durch starke Gesäßmuskeln gewinnen, mit Veränderungen bei anderen Muskelgruppen nicht vergleichen. Die Gesäßmuskeln sind an nahezu allen Bewegungsabläufen beteiligt. Ich habe das selbst erlebt, als ich mit dem Training für den Po begann. Die alltäglichen Dinge des Lebens lassen sich mithilfe starker Gesäßmuskeln besser bewältigen. Das Laufen ist weniger strapaziös für die Knie, der Rücken ist nach einem langen Arbeitstag weniger angespannt, Möbelschieben geht viel leichter, und Sie bekommen den Alltag mit den Kindern besser hin. Die Gesäßmuskeln sind die stärksten Ihres Körpers. Versuchen Sie, dieses Potenzial voll auszuschöpfen.

Wie man an mein Programm herangeht

Dieses Buch ist voll von Informationen zum Krafttraining für Frauen. Jedes Kapitel kann einzeln gelesen werden, doch bauen Sie ruhig Ihre Kenntnisse hinsichtlich der Programme kontinuierlich auf. Sie können sich direkt mit den Workouts beschäftigen, aber ich würde Ihnen trotzdem raten, zunächst das ganze Buch von Anfang bis Ende zu lesen. Je mehr Sie über Krafttraining wissen, je mehr Sie verstehen, umso besser werden Sie arbeiten.

Ziel dieses Buches ist es, Ihnen einen möglichst umfangreichen Überblick über Trainingsmöglichkeiten für Frauen zu bieten, damit Sie den Weg zum Erreichen Ihres Ziels sicher finden. Das Buch bietet Ihnen ein solides Fun-

dament für Krafttraining, auf dem Sie Ihr individuelles Fitnessprogramm aufbauen können, sodass es Bestandteil Ihres Alltags werden und ein Leben lang bleiben kann.

Die ersten Kapitel verraten Ihnen, warum Sie anders trainieren sollten als Männer. Sie müssen sich nicht daran halten, aber Ihr Körperbau ist grundsätzlich anders, und Sie können nicht so erfolgreich an Ihren Zielen arbeiten, wenn Sie sich an Programmen für Männer orientieren. Sie erhalten Informationen über zwei ganz entscheidende Muskelgruppen, die Ihre Lebensqualität verbessern, Sie lernen, wie und warum Muskeln wachsen, und Sie begreifen die Bedeutung von Bewegungsqualität.

Die Ganzkörper-Workouts dienen dazu, möglichst kraftvolle Muskeln und einen schlanken Körper in kürzester Zeit zu erzielen. Ihre Gesäßmuskeln werden bei jedem Training für bestmögliche Resultate mehrfach bearbeitet. Sie werden mit viel Gewicht wenige Wiederholungen machen und mit weniger Gewicht viele Wiederholungen. Ihre Gesäßmuskeln werden maximal aktiviert und sich unter der Last dehnen. Das Training wird sie außerdem im vollen Bewegungsradius in unterschiedliche Richtungen bei verschiedenen Winkeln beanspruchen. Es ist ein perfekt abgestimmtes Programm, das auf den Grundlagen des weiblichen Körperbaus beruht.

Dieses Buch bietet Ihnen auch einfache Ernährungsrichtlinien, die von der Arbeit des Ernährungsspezialisten Alan Aragon beeinflusst wurden. Seine Tipps sind leicht zu befolgen und sehr praktisch, unabhängig davon, welche Ziele Sie mit dem Programm verfolgen. Die Tipps sind auf die Workouts in diesem Buch abgestimmt und können Ihnen helfen, Ihre Ziele noch schneller zu erreichen.

Sie finden in diesem Buch vier Zwölf-Wochen-Programme sowie unzählige Alternativ- und Ergänzungsübungen im Übungskatalog. Ich stelle Ihnen mehr als 200 Übungen mit detaillierten Fotos vor, anhand derer Sie sehen, wie die Übungen ausgeführt werden.

Kellie begleitet Sie mit Rat und Tipps durch das gesamte Buch und erklärt, wie Sie mithilfe der vorgestellten Programme Ihre Ziele erreichen. Als Frau, die schon weitaus mehr durchgemacht hat, als man ahnen mag, liefert sie Ihnen Erkenntnisse von unschätzbarem Wert.

Mein guter Rat für Sie, bevor Sie beginnen, ist, alles in kleinen Schritten zu machen. Behalten Sie Ihr großes Ziel im Kopf, aber setzen Sie sich zunächst kleinere Etappenziele. Nach meiner Erfahrung verliert man leicht aus dem Blick, warum man die Reise eigentlich begonnen hat, wenn man immer nur das große, ehrgeizige Ziel vor Augen hat. Sie werden die angestrebten Resultate erreichen, ganz egal, wo Sie heute stehen. Lassen Sie einfach in Ihren Bemühungen niemals nach, und geben Sie sich selbst niemals auf.

Die weibliche Anatomie

Neulich beobachtete ich im Fitnessstudio eine Frau, die mit ihrem Mann trainierte. Er unterwies sie in sechs Brustübungen, dann liefen die beiden eine halbe Stunde auf dem Laufband. Es kostet mich immer wieder allergrößte Mühe, in solchen Situationen stillschweigend zuzusehen, aber die traurige Realität ist, dass diese Workouts nur allzu üblich sind für Frauen, die mit einem männlichen Partner trainieren.

Man sollte allerdings diese Kritik gar nicht darauf beschränken. Ich sehe das eigentlich immer wieder, auch wenn Frauen allein trainieren. Sie gestalten ihre wöchentlichen Workouts wie typische Bodybuilder, indem sie jeden Trainingstag komplett nur einer Körperpartie widmen – dadurch werden die Gesäßmuskeln nur ein einziges Mal in der Woche beansprucht, wobei die besten Übungen noch nicht einmal enthalten sind. Wüssten Sie eine Antwort auf die Frage, warum eine Frau eine ganze Stunde in der Woche damit verbringen sollte, ihre Brust zu trainieren?

Natürlich möchten Sie eine feste, pralle Brust, aber wollen Sie denn Ihre Brustmuskulatur vergrößern? Ich denke, das kann nicht Ihr vordringliches Ziel sein, also warum wollen Sie Ihr Training darauf ausrichten? Ihre Workouts sollten so effizient und produktiv wie nur möglich sein, und ein »Brusttag« ist dafür nicht der geeignete Weg. Ebenso sinnlos sind Armtage, Beintage (üblicherweise auch noch ohne spezielle Übungen für den Po), Schultertage ... Sie sehen, worauf ich hinauswill.

Leider arbeiten sehr viele Frauen so und verfehlen dadurch ihre Ziele. Das Arbeiten an einzelnen Körperbereichen ist sinnvoll, wenn man sehr dicht an den maximalen Wachstumsgrenzen seiner Muskeln trainiert und damit einzelne, schlechter ausgeprägte Partien optimieren möchte – wie z.B. hochkarätige Bodybuilder. Derartige Workouts fokussieren auch überwiegend Oberkörper, Quadrizeps und hintere Oberschenkelmuskulatur, wobei wenig an den Gesäßmuskeln gearbeitet wird. Bei meinen Programmen enthält jeder Trainingstag Übungen für das Gesäß, da die Bearbeitung dieses Muskelbereichs bei Frauen zum einen am schwierigsten und zum anderen am wichtigsten ist.

Frauen neigen dazu, auf exzessive Aerobic-Übungen zu setzen, um ihre Ziele zu erreichen. Diese Exzesse haben viele Gesichter, sie sind nicht auf endlose Kilometer auf dem Laufband beschränkt. Wenn Sie zum Gewichtheben ins Fitnessstudio gehen und erst nach zwei Stunden und 27 Übungen wieder auftauchen, dann haben Sie zu viel Kardiotraining gemacht.

Die Tatsache allein, dass Sie mit Gewichten trainieren, bedeutet nicht, dass Sie Krafttraining machen. Sie können hart *oder* lange trainieren, aber nicht beides. Ihr Trainingsprogramm muss ausgeklügelt sein, damit es auch effizient ist. Über einen langen Zeitraum mit großem Volumen zu trainieren ist kontraproduktiv für Ihre Ziele. Das Gleiche gilt für lange Workouts mit Cardioübungen. Wenn es Ihnen wirklich Spaß macht, unzählige Kilometer in der Woche zu rennen oder Ähnliches, dann brauchen Sie Methoden, die Ihre Muskeln schützen, Katabolismus vermeiden und auch den Muskelabbau durch Energiemangel verhindern.

Bei strategisch geplantem Krafttraining und kontrollierter Kalorienzufuhr werden Sie solche Probleme nicht haben. Je härter Sie trainieren, umso mehr müssen Sie zum Schutz Ihrer Muskeln essen. Die meisten Frauen, die lange Kardioeinheiten lieben, weil sie diesen Weg für den einzig gangbaren zur Fettverbrennung halten, ernähren ihren Körper unzureichend. Die verrückte Vorstellung, man müsse hungern, um den gewünschten Körper zu bekommen, ist in vielerlei Hinsicht falsch. Es gibt einen riesigen Unterschied zwischen Kalorienreduktion, um Gewicht zu verlieren, und Hungern. Leider ist das nur allzu oft eine Gratwanderung, und viele Frauen rutschen ab ins Hungern, ohne es wirklich zu bemerken. Zu diesem Thema erfahren Sie mehr in Kapitel fünf.

Äpfel oder Orangen?

Vergleicht man den Körperbau von Männern und Frauen, erkennt man schnell, warum die beiden Geschlechter nicht nach dem gleichen Trainingsprogramm arbeiten sollten. Was nicht bedeutet, dass Frauen andere Übungen machen oder weniger intensiv trainieren oder im Verhältnis zu Körperstruktur und -größe weniger Gewicht stemmen sollten. Diese Faktoren sind für Männer und Frauen gleich. Programme für Frauen sollten sich von denen für Männer aus Gründen der Anthropometrie und der Zielsetzung unterscheiden, denn die Körperformen sind völlig anders. Hinzu kommt, dass weibliche Vorstellungen vom idealen Körper anders sind als männliche. Aus diesen Gründen erfordert das optimale Training einer Frau eine andere Programmgestaltung – und zwar sowohl hinsichtlich des Trainingsablaufs, der Wahl der Übungen und ihrer Reihenfolge, als auch hinsichtlich Häufigkeit, Volumen, Intensität und Dichte.

Männer und Frauen reagieren auf Widerstandstraining weitestgehend gleich. Dennoch lassen sich signifikante und messbare Unterschiede in Bezug auf Muskelmasse, Kraft und Hormonniveaus feststellen. Die Kraftunterschiede sind überwiegend auf Körpergröße und -komposition zurückzuführen. Im Allgemeinen sind Männer größer, haben mehr Muskelmasse und sind schlanker.

Das Sexualhormon Testosteron bestimmt den Unterschied in Größe und Körperkomposition, aber diese hormongesteuerten Unterschiede zeigen sich überwiegend im oberen Körperbereich: Frauen sind in der Regel im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht weniger kräftig, Männer aber weisen proportional zum Körpergewicht mehr Kraft im Oberkörper auf als Frauen. Vergleicht man jedoch Kraft pro Kilogramm fettfreier Masse (überwiegend Muskeln und Knochen), sind die Unterschiede nicht so offensichtlich. Berücksichtigt man darüber hinaus den Aufbau von Muskeln, wird das Geschlecht relativ unwichtig, was Frauen im Prinzip die gleichen Möglichkeiten zur Entwicklung von Kraft gibt.

Frauen können übrigens bei Beckenlifts ebenso stark werden wie Männer, mitunter sogar stärker. Ich kenne mehrere Frauen, die derzeit beim Beckenlift das Zweieinhalbfache ihres Körpergewichts heben! Das ist unvorstellbar, und ich kenne keinen Mann, der das vermag. Es ist ganz offensichtlich, dass Frauen hinsichtlich der Gesäßmuskulatur nicht hinter Männern zurückstehen, vorausgesetzt, sie trainieren in geeigneter Weise.

Üblicherweise neigen Männer dazu, sich im Krafttraining zu überschätzen. Sie laden sich bei vielen Übungen zu viel Gewicht auf, was zu Lasten einer korrekten

Shannon wog anfangs 57 Kilogramm, als sie mit mir zu trainieren begann. Allerdings zog sie schnell mit ihren Trainingspartnerinnen mit und wurde nach wenigen Monaten unglaublich stark – viel stärker als die anderen Frauen. Ich änderte ihr Programm und ließ sie jeweils nur einen ganz harten Satz bestimmter Übungen machen. Nach fünf Monaten zweimal wöchentlichen Trainings entwickelte sie Kräfte, die ich nicht für möglich gehalten hatte. Sie bewältigte im Beckenlift 175 Kilogramm mit zwei Wiederholungen, bei Back Extensions 45 Kilogramm mit zehn Wiederholungen und im Kreuzheben 15 Wiederholungen mit einer 90-Kilogramm-Kettlebell. Außerdem konnte sie im Zuge eines kleinen Beckenlift-Wettstreits durchaus mit mir mithalten. Es war einfach toll, sie in einem Bikini-Wettbewerb als superschlanke Athletin mit wunderbaren Gesäßrundungen zu betrachten.

Übungsausführung geht. Frauen tendieren hingegen dazu, sich im Fitnessstudio eher zu unterschätzen. Selbst wenn sie zu den Fortgeschrittenen gehören, sind sie unsicher hinsichtlich ihres Kraftniveaus. Meine Kollegen in der Branche machen oft ihre Witze darüber, dass Männer grundsätzlich bei manchen Übungen das Gewicht um zehn Prozent senken sollten, Frauen es aber generell um zehn Prozent erhöhen könnten.

Was Frauen wollen

Anders als Mel Gibson in einem Kinofilm bin ich nicht in der Lage zu hören, was Frauen denken. Aber hätte ich diese Fähigkeit, würde ich vermutlich im Fitnessstudio ständig Frauen hören, die zu sich selbst sagen: »Könnten meine Arme doch nur so stark werden wie mein Hals« oder »Wie bekomme ich denn bloß stärkere Brustmuskeln?«

Es ist einfach nicht realistisch, dass Sie die gewünschten Resultate erzielen, wenn Sie trainieren wie Ihr Mann oder Trainingspartner. Das wäre so, als würde man Orangensaat in den Boden stecken und erwarten, dass daraus ein Apfelbaum wächst. Wenn Sie Ihre Gesäßmuskulatur nicht regelmäßig mit den richtigen Übungen trainieren, wird sie nicht wachsen – so einfach ist das! Wenn Sie fünfmal in der Woche einzelne Körperpartien trainieren, je ein Workout für Brust, Schultern, Beine, Rücken und Arme, arbeiten Sie definitiv nicht oft genug an den richtigen Muskeln, um die erhofften Resultate zu sehen.

Sie haben einen großen Vorteil gegenüber Männern, und das ist Ihre kürzere Erholungszeit. Ob diese Tatsache mit einem niedrigeren Kraftniveau, einer niedrigeren

Muskelmasse oder einfach grundsätzlich mit der Fähigkeit, sich rascher zu erholen, zusammenhängt, sei dahingestellt. Frauen ermüden langsamer und erholen sich schneller als Männer. Das kommt Ihnen zugute, wenn Sie die gleichen Muskeln mehrmals in der Woche trainieren. Deshalb habe ich meine hier im Buch vorgestellten Programme darauf ausgelegt, alle Muskelgruppen wöchentlich mehrmals zu beanspruchen. Ihr Unterkörper, besonders Ihr Po, bekommt am meisten Aufmerksamkeit. Wenn Sie eines der Programme drei- bis viermal pro Woche absolvieren, bekommt Ihre Gesäßmuskulatur ausreichend Aufmerksamkeit und belohnt Sie mit schönen, großen, runden und knackigen Formen.

Nachdem ich die Programme für dieses Buch geschrieben hatte, entschied sich Kellie, das Zwölf-Wochen-Programm *Gesäßtraining für Fortgeschrittene* zu testen. Am Ende jeder Phase schickte sie mir die Resultate mit hilfreichem Feedback, damit ich das Programm vor der Veröffentlichung noch weiter perfektionieren konnte. Wir kommunizierten überwiegend per E-Mail, hatten aber die Gelegenheit, uns einmal zu treffen, als sie gerade mit der zweiten Phase des Programms begonnen hatte. Ich hatte sie fünf Monate lang nicht gesehen und konnte nicht glauben, wie ihr Körper sich seither verändert hatte. Ich vermute, sie hatte niemals zuvor besser ausgesehen, und die Resultate nach fünf Monaten mit dem Programm waren äußerst beeindruckend. Ihr Oberkörper war unglaublich schlank und feingliedrig, obwohl sie bemerkenswerte

Muskeln hatte. Ihre Beine und Gesäßmuskulatur waren in perfektem Zustand, obwohl sie keinerlei Diät machte. Nicht nur ich nahm diese Veränderungen an ihr war. Jeder konnte sehen, wie schlank und wohlgeformt sie aussah.

Das Programm, mit dem sie arbeitete, war die Beta-Version, d. h., die Version, die Sie in diesem Buch kennenlernen, unterscheidet sich geringfügig. Die Vorlagen sind aber exakt die gleichen, sie hat also mit den gleichen Methoden gearbeitet, die Sie auf den folgenden Seiten kennenlernen. Ich denke, ihre Resultate sprechen für sich und zeigen, dass das Programm funktioniert, und zwar ganz unabhängig vom jeweiligen Trainingsniveau oder Körperzustand einer Frau.

Kellie ist in vielerlei Hinsicht eine ausgezeichnete Sportlerin, die den Erfolg stark forciert. Aber die Fortschritte, die sie in kürzester Zeit machte, haben mich doch völlig überwältigt. Sie war die erste erfahrene Testperson, die mit diesem Programm arbeitete. Inzwischen haben es auch Frauen in Neuseeland getestet, die ebenfalls wunderbare Ergebnisse erzielten, und derzeit setze ich es bei meinen Klientinnen in Phoenix ein. Die Resultate sind wirklich phänomenal.

Meine Programme arbeiten mit den effizientesten Trainingsmethoden, die individuell auf jede Frau zugeschnitten werden. Ergänzt werden sie durch einen Ernährungsplan, der die Fettverbrennung optimiert, um Ihnen die bestmögliche Strategie für die Gestaltung Ihres Körpers nach Ihren Wünschen an die Hand zu geben.

Die wichtigen Muskeln, über die niemand spricht

Dieses Kapitel möchte ich zwei besonders wichtigen Muskelgruppen widmen, die eine entscheidende Rolle für Ihren Erfolg spielen. Die erste Gruppe ist die Gesäßmuskulatur – das hatten Sie sich vermutlich schon gedacht. Über die zweite Muskelgruppe allerdings wird mit Frauen nur selten gesprochen, wenn es um Krafttraining geht: über die Beckenbodenmuskulatur.

Muskeln brauchen Aufmerksamkeit

Brasilianische Modells sind bekannt für ihre knackigen Hinterteile, die oftmals für ein genetisches Geschenk gehalten werden. Das trifft aber nur bedingt zu, denn das Geheimnis ihrer absolut perfekten Pobacken ist schlicht ihr Gesäßmuskel-Workout. In Brasilien dreht sich schließlich nahezu alles um das Gesäß. Für diese Damen ist es nicht ungewöhnlich, 30 bis 60 Minuten ihrer jeweiligen Workouts ausschließlich auf das Formen ihrer Gesäßmuskeln zu verwenden. Kein Workout für den Oberkörper und die Bauchmuskeln, sondern nur Gesäßmuskeltraining.

Ich denke, sie liegen damit ganz richtig. Meiner Meinung nach sollten die meisten Frauen ausschließlich ihren Po trainieren, um den Wunschkörper zu gestalten. Sozusagen ein lebenslanges Gesäßmuskel-Spezialprogramm.

Leandro Carvahlo machte vor einigen Jahren das Brasilianische Gesäß-Lift-Workout populär, und seine signifikanten Bewegungen schienen tatsächlich der ultimative Weg zur Figurgestaltung zu sein – das Geheimnis seiner Supermodel-Klientel! Aber diese Bewegungsabläufe allein machen noch keine Superfigur. Häufigkeit und Ausmaß eines Gesäßmuskel-Workouts sind die wesentlichen Trainingsfaktoren. Sie machen den großen Unterschied, und daran scheitern die meisten Workout-Programme für Frauen. Wenn Sie sich jemals eines von Carvahlos Videos angesehen haben, wird Ihnen auffallen, dass alle Übungen ausschließlich mit Körpergewicht arbeiten. Das ist gut und schön, aber dem Brasilianischen Gesäß-Lift-Workout fehlen doch einige entscheidende Elemente in Bezug auf Gewicht (Intensität) und Kraft (progressive Belastung) – und nicht zu vergessen der Fokus auf die besten Übungen zur Aktivierung der Gesäßmuskulatur (Übungsauswahl).

Kraft kreiert Kurven, und wenn Sie ausschließlich mit Körpergewicht trainieren, können Sie nur bis an einen bestimmten Punkt kommen. Eine Hüftbrücke mit Körpergewicht z. B. wird Ihre Gesäßmuskulatur nur etwa zu 20 bis 30 Prozent der maximalen Möglichkeiten beanspruchen. Viele meiner fortgeschrittenen Klientinnen arbeiten bei der Hüftbrücke mit Langhanteln von über 100 Kilogramm (einige sogar mit über 140 Kilogramm), wodurch die Gesäßmuskulatur zu 100 Prozent gefordert wird. Aus diesem Grund sind Übungen mit Gewichten solchen mit Körpergewicht vorzuziehen, denn dieses zusätzliche Gewicht ist es, das die sexy Form der Pobacken ausmacht. Es ist unerlässlich, dass Sie Ihre Gesäßmuskulatur kontinuierlich stärker fordern, denn es ist diese Stimulation, die das Muskelwachstum anregt.

In diesem Buch werden alle für Ihr Workout notwendigen Elemente angesprochen. Sie bearbeiten Ihre Gesäßmuskeln mehrmals in der Woche mit Unterschieden in Volumen und Belastung, um ein superstarkes, kurvenreiches Gesäß auszubilden. Gesäßmuskelübungen regen den Stoffwechsel stark an, wodurch Ihr ganzer Körper schlanker wird, außerdem leisten Sie während der Ausführung Ihrem Oberkörper und Ihren Core-Muskeln zusätzlich großartige Dienste. Squats und Kreuzheben z. B. aktivieren unzählige Muskeln am Oberkörper und in der Körpermitte. Wenn Sie diese Übungen wählen, trainieren Sie also den Oberkörper und die Core-Muskeln gleich noch mit, aber eben auch Quadrizeps, ischiocrurale Muskulatur und Waden. Innerhalb der nächsten zwölf Wochen werden Sie nicht nur mehr Kraft und Muskulatur aufbauen, sondern dafür auch mit zwei wunderbaren Pobacken belohnt. Wie auch immer, diese Übungen sind eine gewinnbringende Kombination.

Der Beckenboden

Über den Beckenboden sprechen Frauen für gewöhnlich nur mit Ärzten – meist erst im Zusammenhang mit Beschwerden, die aus einer Beckenbodenschwäche resultieren. Dabei sollte dieses Thema viel häufiger im Fitnessbereich diskutiert werden. Der Grund, warum darüber nicht offener gesprochen wird, liegt darin, dass wir derzeit noch nicht genug über Beckenbodenfehlfunktionen wissen. Ich habe versucht, mir Wissen anzulesen, und auch mit Physiotherapeuten auf der ganzen Welt darüber gesprochen, aber es lässt sich nicht allzu viel in Erfahrung bringen. Ich denke, innerhalb der kommenden Jahre wird sich das ändern, aber bis man mehr weiß, gebe ich Ihnen hier die bestmöglichen Ratschläge, die man anhand der derzeitigen Informationslage zu dem Thema vermitteln kann.

Schwangerschaft, Geburt und Alterungsprozesse beeinträchtigen die Kraft des Beckenbodens. Meine Trainingsprogramme hier in diesem Buch fördern die Kräftigung der Skelettmuskulatur inklusive des Beckenbodens. Weiter hinten in diesem Kapitel erkläre ich Ihnen, warum es so wichtig ist, regelmäßig Übungen auszuführen, die die Kraft in dieser Muskelregion aufbauen und erhalten.

Die Gesäßmuskeln in ihrer natürlichen Umgebung

Jetzt aber ran an die Pomuskeln! Ich will mich nicht zu sehr in Erläuterungen verlieren, aber es ist wichtig, dass Sie die Physiologie der Gesäßmuskeln verstehen und erkennen, warum diese außergewöhnlichen und widerstandsfähigen Muskeln nicht wachsen werden, wenn Sie sie nicht dazu ermutigen. Sie lernen außerdem, warum die Muskeln für die Kraft und physische Gesundheit Ihres gesamten Körpers eine so entscheidende Bedeutung haben.

Lassen wir einmal den ästhetischen Aspekt der Gesäßmuskeln außer Acht und konzentrieren uns nur darauf, Leistungsfähigkeit und Funktion dieser Muskelgruppe zu verbessern. Wenn eine Sprinterin zu mir kommt, weil sie noch ein paar Sekunden schneller werden möchte, dann arbeite ich an ihren Gesäßmuskeln. Wenn ein Baseballwerfer zu mir kommt, weil er seine Leistungen verbessern möchte, dann konzentriert sich das Training auf die Stärkung seiner Gesäßmuskeln. Klienten mit Rückenschmerzen verordne ich ebenfalls kräftigende Übungen für den Po, und auch wer eine schlechte Körperhaltung, Fehlstellungen der Füße, einen Beckenschiefstand oder andere physische Einschränkungen hat, sollte seine Gesäßmuskeln stärken.

Die Gesäßmuskulatur spielt eine herausragende Rolle für die Beweglichkeit und Funktionalität des Körpers, aber es gibt einen ganz wesentlichen Aspekt, der Sie daran hindert, rundzulaufen wie eine gut geschmierte Maschine. Und das ist die Tatsache, dass Ihre Gesäßmuskeln sich abschalten. Das stimmt tatsächlich. Die Gesäßmuskeln hören einfach auf zu arbeiten, wenn sie nicht beansprucht werden. Dies fand der berühmte Physiotherapeut Vladimir Janda bereits vor Jahrzehnten heraus. Einige unserer Muskeln neigen stark dazu, bei Nichtbeanspruchung untätig zu sein, und die Gesäßmuskulatur ist geradezu meisterhaft darin. Ständiges Sitzen am Schreibtisch, stundenlanges Fernsehen oder Autofahren, all das veranlasst sie zu absoluter Untätigkeit.

Ein Kleinkind gilt als bestes Beispiel für wunderbare Gesäßaktivitäten. Sicher, Kleinkinder haben noch einen pummeligen, kleinen Po, aber gleichzeitig verfügen sie über wirklich tolle Gesäßmuskeln. Wenn Sie einmal die Gelegenheit haben, mit einem Kleinkind einen Tag zu verbringen, achten Sie darauf, wie sich so ein wunderbares kleines Wesen bewegt. Achten Sie darauf, wie es Dinge aufhebt! Dieser Zwerg macht vermutlich sehr viel bessere Squats als 90 Prozent der Leute in Ihrem Fitnessstudio. Beobachten Sie, wie sich das Kind beugt, bewegt und um Dinge herumspringt. Dieses kleine Energiebündel ist ständig in Bewegung und schöpft die Fähigkeiten seiner Gesäßmuskeln voll aus.

Unsere Pomuskeln würden ein Leben lang so kräftig bleiben, wenn wir uns immer wie Kleinkinder verhalten würden. Nun gut, auf die Tobsuchtsanfälle könnten wir verzichten, und wir müssten auch nicht immer alle möglichen Kleinteile in den Mund stecken. Doch der unbändige Drang zur Aktivität ist es, der die Gesäßmuskeln der Kleinen gesund und stark hält. Leider werden wir mit zunehmendem Alter immer bequemer, unser Aktivitätsdrang nimmt immer mehr ab. Videospiele, Computer und Fernsehgeräte füllen die Häuser dieser Welt, die Inaktivität macht sich in immer jüngeren Jahren bei uns breit. Je mehr wir zu sitzenden Tätigkeiten neigen, umso weniger gebrauchen wir unsere Gesäßmuskeln. Und die werden regelrecht faul, wenn man es ihnen gestattet. Sie stehen nicht etwa für sich selbst ein und rufen: »Hallo! Wir brauchen Bewegung!« Nein, sie gehen einfach in Fröhrente und stellen ihre Arbeit ein.

Daraus resultiert, dass andere Muskeln die Aufgaben der Gesäßmuskeln übernehmen und die Hauptlast ihrer Arbeit tragen müssen. Bedenkt man, dass die Gesäßmuskeln von Natur aus eigentlich die stärksten Muskeln im Körper mit entsprechenden vielschichtigen Aufgaben sind, ist es nachvollziehbar, dass die anderen Muskeln,

Donna ist sehr stark in Squats und verfügt von Natur aus über ausgeprägte Quadrizepse. Egal, ob sie Beckenlifts mit Körpergewicht oder mit 70 Kilogramm Zusatzgewicht machte, sie fühlte die Belastung stets nur in den Quadrizepsen. Ich verordnete ihr Beckenlifts mit den Füßen auf einer Bank. Dadurch werden die Quadrizepse aus der Hebung herausgenommen, und die Belastung liegt ausschließlich auf der ischiocruralen und der Gesäßmuskulatur. Obwohl diese Übung leichter war als der Beckenlift mit Hantel, konnte Donna zum ersten Mal ein Ziehen in ihren Gesäßmuskeln spüren. Sie war in der Lage, Squats mit 90 Kilogramm und Kreuzheben mit 160 Kilogramm zu bewältigen, aber wir blieben zunächst bei zwei Sätzen mit Körpergewicht und 30 Wiederholungen mit Fußerhöhung. Diese Übung erfüllte ihren Zweck und half ihr dabei, die Aktivierung der Gesäßmuskeln auch bei anderen Bewegungen des Unterkörpers besser zu spüren. Ihre Gesäßmuskeln festigten sich mit dieser Übung schon nach nur zwei Wochen.

die nicht dafür vorgesehen sind, durch die Überbeanspruchung einem enormen Verschleiß unterliegen.

Wenn sich die Gesäßmuskeln zur Ruhe legen, nutzen Sie andere Muskeln für Aufgaben, für die diese Muskeln gar nicht geschaffen sind. Der untere Rücken muss am häufigsten einspringen, ebenso die Oberschenkelmuskulatur sowie alle Muskeln rundherum. Verletzungen im unteren Rückenbereich ließen sich größtenteils vermeiden, wenn starke Gesäßmuskeln ihren Job machen würden.

Schon die kleinste Verletzung im unteren Rücken führt dazu, dass die Gesäßmuskeln ihre Tätigkeiten einstellen. Das liegt an unseren prähistorischen Überlebensinstinkten. Da das Gesäß die größte und stärkste Muskelgruppe in Ihrem Körper ist und das Gehirn immer darauf ausgelegt ist, schmerzende Körperteile zu schützen und zu schonen, ist es eine hervorragende Strategie des Gehirns, die Gesäßmuskeln abzuschalten, da deren Aktivität der Rehabilitation bei Verletzungen entgegenwirken würde. So veranlasst bereits eine kleine Verletzung – etwa ein angestoßener Zeh – Ihr Gehirn dazu, die Muskeln am Po zu deaktivieren. Das Gleiche lässt sich bei Verletzungen von Knöchel, Knie, Hüfte und unterem Rücken beobachten. Um diesen Verletzungen die Möglichkeit zur Heilung zu geben, wird die Gesäßmuskulatur auf Eis gelegt.

Während der verstauchte Zeh und andere Verletzungen schließlich wieder heilen und dann alles wieder funktioniert, werden die Gesäßmuskelaktivitäten nicht unbedingt wieder aufgenommen. Bevor Sie diese Muskeln nicht aktiv zur Arbeit in die Pflicht nehmen, sehen sie keinerlei Veranlassung, sich zu regen. Stellen Sie sich einen Löwen

vor – den König der Tiere. Löwen sind kraftvolle, unbittliche Jäger, aber wenn man sich Tierdokumentationen im Fernsehen anschaut, sieht man sie häufig den ganzen Tag lang träge herumliegen und dösen, bis es Zeit für die Jagd ist. Ihr Instinkt veranlasst sie dazu, ihre Energie für diese eine große Aufgabe zu sparen. Vergleicht man unsere Gesäßmuskulatur mit den Löwen, versteht man, wie sie von Natur aus funktionieren. Die Muskeln liegen faul in der Gegend herum, bis Sie sie für große Aufgaben aktivieren. Anders als die Löwen müssen Sie jedoch keine Energie sparen, um zu überleben (zumindest nicht in der heutigen Zeit des Nahrungsüberflusses). Je mehr und je häufiger Sie also Ihre Gesäßmuskeln zur Arbeit anregen, umso kraftvoller werden sie.

Er ist ein ganz ein Fauler!

Der Gluteus maximus – der Große Gesäßmuskel – ist ein absolutes Paradoxon. Er besteht zu einem großen Teil aus langsam zuckenden Muskelfasern, die langsamer Energie verbrennen und dadurch weniger schnell ermüden. Dennoch verhält der Muskel sich so, als verfügte er über schnell zuckende Muskelfasern, die kurze Kraftschübe für explosionsartige Bewegungen erzeugen. Das zeigt, dass der Gluteus maximus ein starrsinniger Muskel ist, der lieber weiterschlafen und die anderen Muskeln die Arbeit machen lassen würde.

Tägliche Aktivitäten wie Gehen, Treppensteigen, Erledigen von Hausarbeiten und Ähnliches können für die korrekte Funktion anderer Muskeln tatsächlich ausreichen, der Gluteus maximus jedoch braucht direkte, starke und explosionsartige Hüftbewegungen, um einwandfrei zu arbeiten. Wenn jemand z.B. Squats mit Körpergewicht macht, werden seine Quadrizepse gegebenenfalls zu 60 Prozent aktiviert, während die Gesäßmuskeln aber bestenfalls eine zehnprozentige Kontraktion aufweisen. Im Prinzip bleiben die Quadrizepse im normalen Alltagsleben aktiv und kräftig, aber die Gesäßmuskeln verfallen derweil in Tiefschlaf. Ich kann mir nicht vorstellen, dass es viele am Schreibtisch Arbeitende gibt, deren Alltag für ausreichende Muskelaktivierung im Hüftbereich sorgt. Viele Stunden täglich zu sitzen beeinträchtigt und schädigt die Gesäßmuskeln durch mehrere unterschiedliche Mechanismen. Zunächst einmal verkürzen sich die Hüftbeuger. Die Mobilität wird zunehmend eingeschränkt, man fühlt sich steif, hat vielleicht Schmerzen im unteren Rückenbereich, den Knien und natürlich in der Hüfte.

Wenn die Hüftbeuger sich (durch adaptive Verkürzung) verfestigen, beschließen die Gesäßmuskeln, sich als Folge

der Verfestigung und zum Schutz der Hüfte abzuschalten. Die Hüftstreckung ist nicht mehr vollständig möglich, also kann die Gesäßmuskulatur nicht mehr optimal arbeiten. Hinzu kommt, dass die verkürzten Hüftbeuger die Energieverbrennung im Gesäß beeinträchtigen und zwar durch komplexe Prozesse, die »reziproke Muskelblockaden« genannt werden. Im Prinzip sagt die Gesäßmuskulatur: »Okay, Hüftbeuger, wenn ihr mich hier kurzhalten wollt, dann strafe ich euch mit Schweigen.« Tägliches langes Sitzen komprimiert den Gluteus maximus, beeinträchtigt sowohl die Blutzirkulation als auch die Nährstoffversorgung und überlagert neuromuskuläre Kräfte. Letztendlich blockieren frühere Verletzungen und Schmerzen die Gesäßmuskulatur und verhindern dadurch starke Kontraktionen.

Diverse Muskeln fühlen sich veranlasst, schwache Gesäßmuskeln zu kompensieren. Dazu gehören ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Quadrizeps und Rückenstrecker. Stellen Sie sich vor, Sie betreiben ein Unternehmen und Ihr größter, stärkster Arbeiter, der bisher alles bewerkstelligt hat, lässt plötzlich alles schleifen und überlässt die Arbeit den anderen. Die anderen Arbeiter werden sehr viel schneller erschöpft sein, sie sind öfter krank, leiden unter Schmerzen und an Verletzungen. Vermutlich schaffen sie ihr tägliches Arbeitspensum irgendwann nicht mehr. Genauso verhält es sich mit Muskeln und Gewebe, die die Arbeit der Gesäßmuskeln übernehmen müssen.

Kombinieren Sie viele Stunden täglichen Sitzens mit einem Mangel an Bewegung, und schon fehlen Ihnen alle Zutaten für einen schönen Po. Diese Situation klingt wie die Leidensgeschichte deprimierter Muskulatur, die nicht richtig aktiviert wird und harte Zeiten durchmacht, weil ihr natürlicher Bewegungsradius aufgrund eingeschränkter Hüftbeweglichkeit nicht ausgeschöpft wird. In der Tat traurige Erkenntnisse! Viele Ärzte sprechen hier von »glutealer Amnesie«, um die schlafenden Gesäßmuskeln zu beschreiben, unter denen so viele Menschen leiden, die den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen, und die nahezu jeden, der beruflich nicht körperlich aktiv ist, mit zuneh-

mendem Alter ereilt. Schwache Gesäßmuskulatur wächst sich in unserer Gesellschaft quasi zu einer Pandemie aus, aber meine Programme hier im Buch werden dafür sorgen, dass Sie von diesem Schicksal verschont bleiben.

Was hat es mit den Pobacken wirklich auf sich?

Die Gesäßmuskulatur besteht aus drei Muskeln: Gluteus maximus, Gluteus medius und Gluteus minimus. Rein physiologisch ist der Gluteus maximus der stärkste Muskel im menschlichen Körper. Schon die Anordnung im Körper zeigt das. Die Gesäßmuskulatur ist mit dem Oberkörper, dem Core-Bereich und den Extremitäten des Unterkörpers über Becken, Kreuzbein, Steißbein und die Oberschenkel verbunden. Nicht zu vergessen mit dem Schienbein über das Iliotibialband und mit dem Latissimus, dem Großen Rückenmuskel, über das thoracolumbale Verbindungsgewebe. Die Gesäßmuskeln sind eine entscheidende Komponente für Bewegungsabläufe wie Laufen, Springen, Werfen, Schwingen, Schlagen, Drehen. Sie werden keinen hochklassigen Fußballspieler finden, der nicht wunderbar kräftige Gesäßmuskeln hat, denn sie stellen einen entscheidenden Faktor seiner Tätigkeit dar.

Gesäßmuskeln haben viele Aufgaben, um einwandfreie Beweglichkeit zu gewährleisten:

- Oberschenkel nach hinten bewegen (Hüftextension)
- Rumpfstreckung (Hüftextension)
- Oberschenkel seitwärts bewegen (Hüftabduktion)
- Rumpf- bzw. Beinrotation (Hüftaußenrotation)
- Kippung des Beckens nach hinten (posteriore Beckenkippung)

Die Gesäßmuskeln



Mary hatte bei den Beckenlifts anfangs Schmerzen im unteren Rücken, deshalb hielt ich sie dazu an, den hinteren Beckenbereich bei der Übung zu kippen. Sie ist selbst Personal Trainer und sehr fit, deshalb konnte sie die Beckenlifts mit 50 Kilogramm beginnen. Nach zwei Wochen waren es 70 Kilogramm, und ihr Po war deutlich runder geworden, ohne dass sie an Gewicht zugenommen hatte. Sie hatte vorher schon einen fantastischen Po, aber die Beckenlifts brachten ihre Gesäßmuskulatur in kürzester Zeit auf ein neues Niveau. Ihre Trainingsgruppe konnte gar nicht glauben, wie schnell sie Fortschritte machte, und sie scherzten, dass sie jetzt wohl mit Implantaten ausgestattet sei.

- isometrische Stabilisierung der Hüfte bei den vier oben genannten Aktionen
- Verschiebungsausgleich (exzentrisch) bei Hüftbeugung, Adduktion, interner Rotation und Beckenkipfung nach vorne (anteriore Beckenkipfung)
- Vermeidung von Valguskollaps (Einfallen der Knie nach innen)
- Vermeidung übermäßiger Wirbelsäulenbelastung (Flexion, Hypertension)
- Vermeidung von hängenden Schultern, krummem Rücken und Hohlkreuz
- Vermeidung negativer Einwirkungen auf die Oberschenkelmuskeln, den Leistenbereich und das Iliosakralgelenk, die Rückenschmerzen, Iliotibialband-Syndrom (»Läuferknie«) und patellofemorale Schmerzen (ebenfalls im Knie) sowie Schleimbeutelentzündungen, Hüftschmerzen, Piriformis-Syndrom, Ischiasschmerzen und Leistenbrüche hervorrufen können
- Reduktion des Verletzungspotenzials in allen Körperregionen aufgrund der intensiven Verflechtung mit allen kinetischen Verbindungskomponenten

Ihre Gesäßmuskeln sind auch für viele Aspekte sportlicher Betätigung verantwortlich. Wenn Sie an Ihre Schul- und Studienzeit denken, dann hatten die schnellsten Läufer auch die knackigsten Hinterteile. Die tollsten Aufschläger beim Tennis, die höchsten Springer beim Basketball, die stärksten Gewichtheber, die härtesten Fußballspieler und die kräftigsten Kampfsportler waren mit beneidenswerten Rückseiten ausgestattet.

Guter Po, schlechter Po, hässlicher Po

Der menschliche Po kennt viele Formen und Größen. Die Stärke der Gesäßmuskeln entscheidet häufig über einen guten oder schlechten Po. Eines müssen Sie verstehen, bevor Sie Ihr Gesäßgestaltungsprojekt beginnen: Sie können Ihre genetischen Veranlagungen nicht ändern! Das bedeutet allerdings nicht, dass ein flacher Hosenboden immer flach bleiben muss. Allerdings können Sie – um es drastisch zu formulieren – nicht erwarten, dass aus einem kleinen Sitzkissen ein Sitzsack wird, nur weil Sie es aufpolstern.

Sie werden die Kraft, die Form und den Tonus ihrer Gesäßmuskulatur mit meinen Programmen auf jeden Fall verbessern, unabhängig davon, an welchem Punkt Sie mit

der Arbeit beginnen. Dennoch können Sie immer nur so weit kommen, wie es Ihre Genetik zulässt. Ich trainierte eine Klientin, die einen flachen, hängenden Po hatte und dann ein kräftiges, formschönes Gesäß bekam, das andere neidisch machte.



Ich hatte schon Klientinnen, deren Gesäß sich in kürzester Zeit von Kategorie »null« auf »Superstar« entwickelte. Es hängt viel davon ab, was für den jeweiligen Körper genetisch machbar ist. Andere Faktoren, wie z. B. der Prozentsatz an Muskelfasern vom Typ I oder Typ II, Alter, Hormonstatus, Somatotyp (Körper- und Figurtyp) und widerspenstige Körperbereiche – all das unterliegt nicht Ihrer Kontrolle.

Behalten Sie das im Hinterkopf. Dennoch können Sie herausragende Resultate erzielen, wenn Sie am Ball bleiben und meinen Vorgaben folgen. Wenn Sie aber von dem Programm abweichen, Ihre eigenen Regeln schaffen, Dinge verändern oder aufgeben, stehen Sie wieder bei null.

Schlechter Po versus guter Po – Showdown



Meine Zeichnungen mögen etwas rudimentär sein, zeigen aber deutlich den Unterschied zwischen starken und schwachen Gesäßmuskeln. Das schlechte Gesäß, links, hat keine Struktur, keine Fülle und weist die sogenannten Gesäßfalten auf, d.h. übermäßige Faltenbildung an der Verbindung zwischen Gesäß und ischiocruraler Muskulatur. Das gute Gesäß, rechts im Bild, ist knackig, rund und formschön. Wären Sie jetzt schon eine meisterhafte Bildhauerin in Sachen Gesäß, dann wüssten Sie, dass Sie in manchen Bereichen etwas nachlegen, in anderen etwas nachlassen müssten, um die nötigen Veränderungen vom »Gluteus patheticus« zum »Gluteus magnificus« vorzunehmen. Die nächste logische Frage ist natürlich: »Wie komme ich mit meinem Po von links nach rechts?«

Der Unterschied zwischen einem guten und einem schlechten Gesäß wird von der Menge an Muskelmasse in dem Bereich bestimmt. Viele Frauen glauben, dass eine Gewichtsreduktion die Lösung ist, aber wenn sie dann abnehmen, stellen sie fest, dass ihr Po nicht besser aussieht, sondern möglicherweise sogar eher schlechter. Erinnern Sie sich bitte daran, dass Gesäßmuskeln im Fitnessstudio gemacht werden. Sie müssen diese Muskeln ausbilden und von allen Seiten traktieren, um ihren Po zu gestalten.

Wir haben nun geklärt, wie aus einem schlechten ein gutes Gesäß oder sogar ein »Super-Po« wird, aber was ist mit einem hässlichen Po? Es ist nicht so, dass Ihr Po physisch hässlich ist. Es liegt nur daran, dass Ihre Gesäßmuskulatur schon über einen sehr langen Zeitraum abgeschaltet ist. Das Gesäß verfügt nur noch über sehr schlechte Bewegungsqualitäten. In Kapitel 6 erläutere ich die Bedeutung von Bewegungsqualität ausführlich, deshalb übergehen Sie das Kapitel bitte nicht. Es ist sehr wichtig!

Hässlich ist ein Gesäß, wenn sich durch mangelnde Aktivität in dem Bereich Schmerzen, Verletzungen oder physische Symptome einstellen. Ich habe ständig mit Klientinnen zu tun, die mit den Folgen von Bewegungseinschränkungen durch zu schwache Gesäßmuskeln kämpfen. Diese Probleme sind weitaus häufiger, als man glauben mag, und professionelle Fitnesstrainer kennen sie zur Genüge. Diese mangelnde Beweglichkeit lässt sich nur in den Griff bekommen, wenn Sie sie aktiv angehen.

Kellies Tipp: »Was rastet, das rostet!« Halten Sie Ihre Gesäßmuskeln auch an Ruhetagen aktiv, indem Sie morgens, bevor Sie in den Tag starten, wenigstens ein paar Sätze Hüftbrücken, Muschel in Seitlage und Hüftabduktionen machen. Sie werden einen Unterschied in der Härte Ihrer Muskeln spüren, und Ihr knackiger Po wird es Ihnen danken!

Lisa war 25 Jahre alt und sah athletisch aus, als sie in meinem ehemaligen Fitnessstudio zu trainieren begann. Sie war der Meinung, ihre Gesäßmuskulatur hätte sich trotz zwölf Monaten mit Schnellkraft-, Maximalkraft- und Komplextraining sowie den besten Übungen für das Gesäß nicht wesentlich verbessert. Lisa verlor Körperfett und baute am ganzen Körper Muskeln auf, aber sie war immer etwas frustriert über die geringe Verbesserung am Po. Wir verglichen ihre Bilder zu Beginn des Trainings ein Jahr zuvor mit den aktuellen, und es war ganz offensichtlich, dass sich ihre Rückseite deutlich verbessert hatte. Ich versuchte, sie von ihren doch schon großen Fortschritten zu überzeugen, aber sie wollte den absolut perfekten Po.

Im Gegensatz dazu steht Alicia. Sie war ein 19-jähriges, dünnes Mädchen, das etwa zur gleichen Zeit wie Lisa zu mir kam. Sie trainierte zusammen mit ihrer Mutter, und ihr Gesäß entwickelte sich in kürzester Zeit von »nicht wirklich viel« zu »wirklich viel«. Es war atemberaubend. Eines Tages sagte ihre Mutter zu mir: »Ist es nicht unglaublich, wie wunderschön Alicias Po aussieht?« Wir sichteten Alicias Trainingstagebuch, um zu sehen, wie lange sie schon bei uns trainierte und wie viele Workouts sie gemacht hatte: Es waren sage und schreibe nur sechs Workouts innerhalb von zwei Wochen! Bis zum heutigen Tag ist mir nie wieder ein derart rasantes Resultat begegnet – ein beeindruckender Fall genetischer Reaktion auf das Training.

Diese beiden Beispiele machen deutlich, wie wichtig genetische Aspekte hinsichtlich des Gesäßmuskelltrainings sein können. Die beiden jungen Frauen erhielten die gleiche Stimulierung durch ihr Training, zeigten aber signifikant unterschiedliche Ergebnisse. Dennoch veranschaulichen diese Beispiele auch, dass jede (und jeder) Resultate sehen kann und wird. Lisa trainiert nicht mehr bei mir, aber sie nimmt mittlerweile mit einem wundervollen Gesäß an Figurwettbewerben teil. Alicia hingegen hat mit dem Training aufgehört. Überflüssig zu erwähnen, dass ihr Po seine wunderbare Form wieder verloren hat, obwohl sie die perfekten Gene hat, um ihn bewahren zu können.

Es ist sehr wichtig, hinsichtlich seiner Fähigkeiten ehrlich mit sich selbst zu sein. Wenn eine Übung zu schwierig ist, muss man sich nicht schämen, wenn man sie auf ein Niveau herunterfährt, mit dem man besser zurechtkommt. Nutzen Sie den Übungskatalog, um Alternativen zu suchen. Die Übungen sind nach Funktionsbereichen eingeteilt und so angeordnet, dass der Anspruch stufenweise steigt. Alternativübungen lassen sich schnell finden.

Das soll nicht heißen, dass die ursprüngliche Übung zu den Akten gelegt wird. Setzen Sie sich diese Übung als Etappenziel. Das Programm ist auf »progressive

Überlastung« ausgelegt, deshalb werden Sie schneller, als Sie glauben, ein immer höheres Niveau erreichen. Das bedeutet, Sie werden von Woche zu Woche mit Ihren Workouts starke Verbesserungen erzielen. Anstatt sich also durch zu schwierige Übungen hindurchzuquälen, müssen Sie in der Lage sein, Ihre Bewegungsqualität einzuschätzen und Ihr Workout leichter zu gestalten, bis Sie ein anspruchsvolleres Niveau bewältigen können.

Schwache Gesäßmuskulatur kann Ihr Knie bei Squats einbrechen lassen (Valguskollaps), Ihre Körperhaltung beeinträchtigen oder Ihren unteren Rücken schmerzen lassen. Machen Sie sich aber keine Sorgen: Jedes noch so schlechte Gesäß lässt sich reparieren. Am Ende meines Programms wird Ihre Gesäßmuskulatur ein Power-Paket sein. Ihre Rückenschmerzen werden möglicherweise verschwinden, schlechte Bewegungsgewohnheiten werden sich ändern, und Sie werden auf dem besten Weg in ein gesünderes, glücklicheres Leben sein – dank Ihres aktivierten, kräftigen und wohlgeformten Gesäßes.

Die Gesäßmuskeln befeuern

Einer der wichtigsten Faktoren in meinen Programmen ist die konsequente Aktivierung Ihres Gesäßes. Sie sollten Ihre Pobacken während Ihres gesamten Workouts anspannen, auch wenn Sie an anderen Körperbereichen arbeiten. Nach etwa zwei Monaten werden Sie bei jeder Übung spüren, wie Ihre Gesäßmuskeln arbeiten. An freien Tagen sollten Sie sich ebenfalls zehn Minuten Zeit zur Aktivierung der Gesäßmuskeln nehmen. Absolvieren Sie dann einfach einige der Übungen zu Hause.

Es kommt sehr oft vor, dass jemand zwar tolle Gluteus-Übungen macht, die Muskeln aber während der Bewegungen nicht optimal einsetzt. Sie können z.B. Squats und Ausfallschritte ausführen, aber dabei überwiegend mit Quadrizeps und Rückenstrecker arbeiten. Oder Sie absolvieren Kreuzheben und Hüftbrücken, indem hauptsächlich Rückenstrecker und ischiocrurale Muskulatur arbeiten. Wenn Sie lernen, die Gesäßmuskeln adäquat zu aktivieren, und es Ihnen gelingt, starke Kontraktionen in ihnen zu spüren, werden Sie diese Muskeln auch konkret in alle Bewegungsabläufe des Unterkörpers integrieren.

Vielleicht haben Sie sich meine Videos auf YouTube angesehen mit all den starken Frauen, die bei den Übungen für das Gesäß schwere Gewichte bewegen. Diese Athletinnen haben natürlich nicht so angefangen. Die meisten meiner Klientinnen beginnen mit Squats und Hüftbrücken. Ich habe hart daran gearbeitet, ihnen beizubringen, dass sie sich zum Einleiten eines Squats mit der Rückseite der Ober-

schenkel »nach hinten absetzen«, ihre Knie über den Zehen haben, die Mechanik von Lumbalbereich und Becken optimal nutzen, ihre Füße vernünftig in Stellung bringen und ihre Pobacken aktivieren. Erst wenn das alles funktioniert, wird Gewicht aufgelegt. Nach etwa sechs Wochen kontinuierlichen Trainings können meine Klientinnen nahezu immer Erfolge vorweisen. Sie spüren, wie gut ihre Gesäßmuskeln arbeiten, und sind stolz darauf, schon ein Kraftniveau erreicht zu haben, das sie sich vorher nie zugetraut hätten.

Wenn ich Seminare für Coaches gebe, lasse ich die Teilnehmer immer einen Test machen, bei dem ich die Aktivierung der Gesäßmuskeln prüfe. Der Test umfasst Übungen am Boden in der Rückenlage, in der Bauchlage, im Vierfüßlerstand und in der Seitlage. Etwa ein Drittel der Teilnehmer gibt jeweils auf, wegen massiver Krämpfe in der ischiocruralen Muskulatur, was meine Theorie bestätigt, dass die meisten Leute nicht wissen, wie sie ihre Gesäßmuskeln in geeigneter Weise aktivieren können.

Bevor Sie also mit meinem Trainingsprogramm beginnen, müssen Sie lernen, Ihre Gesäßmuskulatur aus den unterschiedlichsten Positionen zu aktivieren. Ich hatte Klientinnen, die ihre Muskeln aus der einen Position befeuern konnten wie der Teufel, aus einer anderen aber nicht. Sogar Kellie, meine Mona Lisa, kämpfte über alle Maßen damit, die Gesäßmuskulatur aus Positionen mit geraden Beinen zu aktivieren, etwa bei Unterarmstütz, Liegestütz und Back Extension. Andererseits konnte sie ihre Gesäßmuskulatur unglaublich hart während Bewegungen mit gebeugten Beinen, wie Squats und Hüftbrücken anspannen. Es erfordert viel Arbeit und viel Geduld, bis Sie in der Lage sein werden, Ihre Gesäßmuskeln aus allen Positionen zu aktivieren, aber die hier gezeigten Übungen helfen Ihnen auf den richtigen Weg.

Seien Sie nicht zu streng mit sich, wenn Sie die Testübungen noch nicht korrekt ausführen können. Den meisten fällt das anfangs schwer. Mit der Zeit werden Sie sie bewältigen und das starke, beneidenswerte Gesäß bekommen, das Sie sich wünschen.

Kellies Anmerkung Muskelgröße vs. Muskelkraft – meine Version von David und Goliath

Vor einiger Zeit trainierte ich mit Brets Programm und arbeitete gerade an Hüftbrücken mit Gewichten. Es war eine Gruppe professioneller Bodybuilder im Raum, die mehr fachsimpelten als trainierten. Meine Hüftbrücken erregten offenbar die Aufmerksamkeit von einem der Männer, einem Anwärter für die »Top Ten Mr Olympia«. Er kam zu mir herüber und fragte, ob er meine Übung ausprobieren dürfte. Ich warnte

ihn und erklärte, dass sie nicht so einfach sei, wie sie aussehe, und dass es einige Zeit dauern würde, bis man dieses Gewicht tragen könne. Dabei waren es ja nur magere 160 Kilogramm. Klar, mit meinen lächerlichen 58 Kilogramm Lebendgewicht war ich natürlich kein Vergleich zu diesem Kraftprotz.

Er kroch unter die Hantel, kaum in der Lage, sie über seine massigen Oberschenkel zu wuchten, und lag da wie gefangen. Er war nicht imstande, die Hantel mit seiner Hüfte vom Boden hochzuheben, weil seine Gesäßmuskeln nicht stark genug waren. Vermutlich bringt er jede Woche mehr Zeit im Fitnessstudio als ich

in einem ganzen Monat, aber all dieses Training ließ sich nicht in Hüftkraft umsetzen. Tatsächlich trainieren sehr viele Bodybuilder ihre Gesäßmuskeln nur unzureichend, was bei Wettbewerben auch zu sehen ist.

20 Minuten nach seiner schmählichen Niederlage kam er wieder zu mir und vermutete, ich hätte wohl diverse »Tricks« eingesetzt, um dieses Gewicht bewältigen zu können. Dabei gab es keine Tricks. Diese Kraft entsteht allein durch konsequentes Training, ein optimiertes Programm und das Wissen um die korrekte Aktivierung der Gesäßmuskeln, die in der Folge kontinuierlich an Kraft und Größe zunehmen.

Testübungen

Legen Sie sich auf eine Matte und führen Sie diese sechs Übungen jeweils 60 Sekunden lang aus. Bei einbeinigen Übungen wird nach 30 Sekunden die Seite gewechselt.

Hüftabduktion in Seitlage – Aus der gestreckten Seitlage das obere Bein mithilfe der oberen Gesäßmuskulatur anheben. Bei der Bewegung nicht vor- oder zurückschleichen. Die Hand auf die obere Pobacke legen, um die angespannten Gesäßmuskeln bei der Bewegung fühlen zu können.



Muschel in Seitlage – Aus der Seitlage die Beine anziehen, die Hüfte 45 Grad beugen, Fersen aneinander. Den Gluteus maximus anspannen, um das obere Bein anzuheben. Die Wirbelsäule bleibt gerade, nicht drehen oder wippen. Sie fühlen die Kontraktion in der Gesäßmuskulatur.



Hüftbrücke mit beiden Beinen – Aus der Rückenlage die Fersen in den Boden stemmen, die Hüfte heben und voll durchstrecken, um Gesäßmuskeln, Rückenstrecker und ischiocrurale Muskulatur zu spüren. Die Hauptarbeit übernimmt die Gesäßmuskulatur. Die Lendenwirbelsäule nicht überstrecken, Becken nicht nach vorne kippen, die Bewegung erfolgt aus der Hüfte.



Hüftstreckung mit gebeugtem Bein – Aus dem Vierfüßlerstand ein Bein gebeugt anheben. Die Bewegung kommt überwiegend aus der Hüfte, möglichst nicht aus der Wirbelsäule und dem Becken. Die Gesäßmuskulatur arbeitet, nicht der untere Rücken und auch nicht die rückseitige Oberschenkelmuskulatur.



Fliegender Hund – Aus dem Vierfüßlerstand den rechten Arm und das linke Bein strecken und gleichzeitig heben. Absetzen, gegenläufig wiederholen (linker Arm, rechtes Bein). Beim Heben der Gliedmaßen halten Sie die Körpermitte stabil, die Wirbelsäule bleibt möglichst neutral und wird nicht verdreht.



Einbeinige Hüftbrücke – Aus der Rückenlage ein Bein anziehen, dann die Hüfte heben. Das nicht arbeitende Bein wird mit angehoben. Es kann gestreckt oder gebeugt sein. Den unteren Rücken nicht überstrecken, das Becken nicht kippen. Die Gesäßmuskulatur voll anspannen und damit den Körper heben. Unterer Rücken und Kreuzbeinregion dürfen nicht schmerzen.



Wie fühlen Sie sich jetzt? Wenn Ihre Pobacken ordentlich brennen, ist das prima. Wenn sich die Gesäßmuskeln verkrampft haben und Sie sich vor Schmerzen krümmen, ist das fantastisch! Das bedeutet nämlich, dass Ihre Pobacken sehr genau wissen, wie sie während der Bewegung arbeiten müssen. Damit sind Sie auf dem besten Weg zu einem starken und knackigen Gesäß.

Wenn jedoch Ihre ischiocrurale Muskulatur oder der untere Rücken verspannt ist, sollten Sie diese Übungen täglich machen, bis Sie spüren, dass Ihre Gesäßmuskeln arbeiten. Stellen Sie sich Ihre rückwärtigen Muskelstränge als einen kontinuierlichen Fluss elektrischer Strömung von Ihrem Gehirn vor, der sich in drei Wasserfälle verzweigt – in die Rückenstrecker, die Gesäßmuskeln und die ischiocrurale Muskulatur. Die meisten Menschen dirigieren zu viel elektrische Energie in die Rückenstrecker und die ischiocrurale Muskulatur und zu wenig in die Gesäßmuskeln. Wenn Sie mit meinem Programm begonnen haben, werden Sie Ihr Gehirn dazu anleiten, mehr Energie in die Gesäßmuskeln zu dirigieren. Sie werden sozusagen Ihre Motoreinstellungen optimieren.

Verspüren Sie bei diesen Bewegungen Schmerzen, ist das ein schlechtes Zeichen. Viele Leute mit schwacher Gesäßmuskulatur leiden z. B. unter Schmerzen im unteren Rücken wenn sie die einbeinige Hüftbrücke testen. Machen Sie bitte niemals eine Übung, die Ihnen Schmerzen bereitet. Wenn es wehtut, hören Sie sofort auf! Es finden sich immer alternative Bewegungen, die keine Schmerzen verursachen. Wenn Sie kräftiger geworden sind, können Sie zu anspruchsvolleren Übungen übergehen, aber zunächst müssen Sie Ihre Gesäßmuskeln kräftigen, damit Sie das Kreuzbein fest und Wirbelsäule und Becken unter Kontrolle halten können.

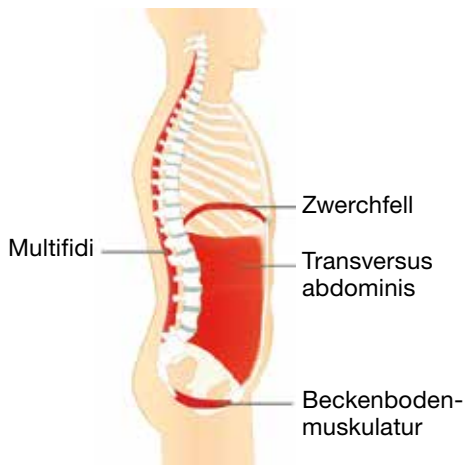
Die hier gezeigten Übungen sind immer ein guter Einstieg für Anfänger mit Defiziten im Bereich der Gesäßmuskulatur. Investieren Sie ein- oder zweimal täglich zehn Minuten in diese Aktivierungsübungen, und Sie werden in kürzester Zeit Ihre Pomuskeln kontrollieren und beherrschen.

Kellies Tipp: *Ich versuche immer, verschiedene Übungen zur Aktivierung der Gesäßmuskeln in meinen Alltag einzubauen. Beim Kochen mache ich Beinheben zur Seite oder Kickbacks. Morgens führe ich einbeinige Hüftbrücken auf meinem Bett aus. Ich spanne grundsätzlich bei allen Übungen meine Gesäßmuskulatur an, auch bei Druck- und Zugbewegungen für den Oberkörper. Machen auch Sie dies, und nach wenigen Tagen werden Sie eine spürbare Grundfestigkeit in Ihrer Gesäßmuskulatur bemerken.*

Zeit, ans Eingemachte zu gehen

Ich weiß nicht genau, ob es die Angelegenheit als solche ist oder der Ort, wo die Angelegenheit zum Tragen kommt, aber ich höre sehr selten professionelle Fitnesstrainer über die Kraft des Beckenbodens diskutieren. Ich gebe auch selbst zu, dass ich in den vergangenen 15 Jahren Hunderte Frauen trainiert habe, aber keine einzige Klientin hat mich jemals etwas zur Beckenbodenmuskulatur gefragt.

Ich dachte zunächst, es läge daran, dass ich ein Mann bin, aber meine weiblichen Kollegen sagen das Gleiche. Ich spreche diesen Aspekt bei meinen Klientinnen immer an, wenn es um die Core-Stabilität geht. Für gewöhnlich



geht die Diskussion nicht darüber hinaus, aber hier an dieser Stelle möchte ich das Thema nun doch ein wenig vertiefen, weil dadurch vielleicht einige dieser schwer anzuprechenden Fragen geklärt werden.

Mit Core-Muskulatur sind größere Muskelgruppen im Rumpf gemeint, wie der Gerade Bauchmuskel, die Innere und der Äußere schräge Bauchmuskel, der Rückenstrecker sowie kleinere Muskeln wie der Quere Bauchmuskel, die Multifidi-Muskeln, das Zwerchfell und die Beckenbodenmuskulatur. Diese gesamte Core-Muskulatur stellt eine Art Korsett für den unteren Rücken und die Hüfte dar, wobei sich die Beckenbodenmuskeln wie eine Hängematte vom Steißbein zum Schambein spannen.

Die Beckenbodenmuskulatur (Musculus pubococcygeus oder kurz PC-Muskel) besteht aus unterschiedlich tief gelagerten Muskelschichten, die für die optimale Anordnung der Beckenorgane verantwortlich sind. Eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur kann verschiedene Probleme verursachen, darunter Inkontinenz von Urin und Stuhl, unzureichende Wehentätigkeit bei Geburt und Entbindung, nachlassende sexuelle Gefühlsintensität, unzureichende Vaginalbefeuchtung während der Menopause und Gebärmutterensenkung.

Geschätzte 200 Millionen Frauen weltweit leiden an Harninkontinenz aufgrund geschwächter Beckenbodenmuskulatur. Ein Drittel aller Frauen leidet nach der Geburt unter Stressinkontinenz, d.h. ungewolltem Urinabgang bei körperlichen Aktivitäten wie Lachen, Springen, Niesen oder Sport. Mütter und auch Frauen in der Menopause berichten von Schwierigkeiten beim Sex aufgrund eines Mangels an Scheidenflüssigkeit als Resultat zu schwacher Beckenbodenmuskulatur. Die Folge sind Schmerzen beim Sex und Probleme beim Orgasmus.

Dies sind schwierige Probleme, über die man nur ungern spricht, besonders nicht mit einem Fitnesstrainer. Also leiden unzählige Frauen jahrelang schweigend an

diesen Symptomen. Die optimale Lösung der Probleme ist ein ganzheitlicher Ansatz. Ärzte und Fitnesstrainer sind sich darüber einig, dass ein konsequentes Training der Beckenbodenmuskulatur vor diesen Beeinträchtigungen schützen und sie gegebenenfalls auch beheben kann. Vielleicht lassen sich mit Beckenbodenübungen nicht alle Beschwerden beseitigen, aber sie sind ein Schritt in die richtige Richtung. Starke Beckenbodenmuskeln haben sich Untersuchungen zufolge bei 86 Prozent der betroffenen Frauen als hilfreich erwiesen.

Dies ist ein Grund, weshalb zahlreiche Aspekte berücksichtigt werden müssen, um optimale Resultate zu erreichen. Der andere ist, dass ein schlechtes Verhältnis zwischen der Länge der Beckenbodenmuskulatur und ihrer Spannung häufig durch eine verspannte und schwache Umgebungsmuskulatur im Beckenbereich entsteht, die ebenso häufig von Triggerpunkten (punktuellen Verhärtungen) in der Muskulatur (sogenannten Knoten) und einem falschen Atemrhythmus begleitet wird.

Flexibilisierung

Manchmal kann der Beckenboden zu fest werden, wenn die Muskeln um das Becken – etwa Adduktoren, Hüftbeuger und Bauchmuskeln – zu unbeweglich sind. Regelmäßiges Dehnen und Kräftigen dieser Muskeln (durch Ausnutzung des gesamten Bewegungsradius) kann helfen, weil sie dadurch verlängert werden und die Stimulierung beseitigt wird, die für die Verfestigung des Beckenbodens verantwortlich ist.

Andererseits glauben manche Physiotherapeuten, dass eine Instabilität des Beckenbodens auch durch schwache Gesäßmuskeln verursacht werden kann, die eigentlich für den rückwärtigen Zug am Kreuzbein verantwortlich sind und so die »Hängematte« gespannt halten sollen. Durch Kräftigung der Gesäßmuskeln wird die »Hängematte« straff gezogen, sodass sie nicht durchhängt. Nun kann die Beckenbodenmuskulatur einwandfrei arbeiten, weil die volle Muskellänge zur Verfügung steht. Diese Theorie muss erst noch bewiesen werden, dennoch greifen meine Trainingsprogramme diesen Aspekt auf.

Triggerpunkttherapie

Kontraktionsübungen nach Kegel können helfen, wenn die Beckenbodenmuskulatur zu schlaff ist, aber bei vielen Frauen sind die Muskeln des Beckenbodens chronisch zu kurz und rufen ständig Verkrampfungen hervor. In

diesem Fall würden Kegel-Übungen das Problem eher verschlimmern als lösen. Viele Frauen haben Triggerpunkte in ihrer Beckenbodenmuskulatur, wogegen nach Ansicht vieler Therapeuten die sogenannte myofasziale Selbstentspannung (self-myofascial release, SMR) helfen kann, eine Art Selbstmassage. Man findet die Triggerpunkte möglicherweise an der Innenseite der Oberschenkel, den unteren Bauchmuskeln, den oberen Gesäßmuskeln oder auch direkt in der Beckenbodenmuskulatur. Eine Anwendungsmethode von SMR wäre dann, einen Tennisball auf den Boden zu legen und sich in geeigneter Weise daraufzusetzen, sodass der Ball direkt unterhalb des Perineums zwischen Anus und Vagina positioniert ist.

Bei derartigen Beckenbodenproblemen sollten Sie diese Position täglich für fünf Minuten einnehmen, damit sich die Beckenbodenmuskulatur entspannen kann. Das kann anfangs schmerzhaft und unbequem sein, aber Sie werden sich daran gewöhnen.

Zwerchfellatmung

Eine fehlerhafte Atmung kann ebenfalls mit einer Fehlfunktion der Beckenbodenmuskulatur zusammenhängen. Zwerchfell und Beckenboden sind das obere und untere Ende des stabilisierenden »Zylinders« für die Körpermitte, und beide Enden müssen einwandfrei funktionieren, um eine optimale Biomechanik zu erzielen. Sie sollten also sicherstellen, dass Sie mit dem Zwerchfell atmen, um diese Funktionen zu gewährleisten.

Hier ein paar Tipps, wie Sie auf Ihre Atmung achten können:

1. Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Tragen Sie lockere Kleidung.
2. Legen Sie jetzt eine Hand auf Ihre Brust, die andere auf Ihren Bauch.
3. Jetzt langsam durch die Nase einatmen, für insgesamt etwa vier Sekunden.
4. Beim Einatmen sollte sich der Bauch heben, was Sie unter Ihrer Hand fühlen können. Die Bauchdecke hebt sich für zwei Sekunden, dann hebt sich die Brust für zwei Sekunden.
5. Das Ausatmen erfolgt mit Lippenbremse, d. h. mit gespitzten Lippen, und in umgekehrter Reihenfolge – zuerst atmen Sie über die Brust, dann über den Bauch aus. Vergewissern Sie sich, dass die Zeit für das Ausatmen länger ist als die für das Einatmen.

Wenn Sie in geeigneter Weise atmen und die Beckenbodenmuskulatur durch die Triggerpunkttherapie entspannen, wird Ihr Beckenboden eher zum »Lernen« bereit sein. Sie können dann die Beckenbodenmuskulatur mit Kegel-Kontraktionsübungen auf einwandfreie Funktion »umprogrammieren«.

Beckenbodenübungen

Beckenbodenübungen zusammen mit Ihrem Programm aus diesem Buch werden die Blutzirkulation anregen und die Muskeln kräftigen, wodurch sich die Funktion der Beckenbodenmuskulatur verbessert und die Organe im Beckenbereich unterstützt werden.

Im Folgenden nur einige Aspekte dazu, wie die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur Ihre Lebensqualität verbessern kann:

- Die Übungen kräftigen die Muskeln im Bereich des Rektums und der Harnröhre und helfen so, Harn- und Stuhlinkontinenz zu vermeiden.
- Beckenbodenübungen helfen werdenden Müttern während Schwangerschaft und Geburt und außerdem bei der anschließenden Heilung sowohl bei vaginaler als auch bei Kaiserschnittentbindung.
- Die verbesserte Durchblutung durch die Übungen sorgt für mehr Vaginalflüssigkeit, wodurch Probleme beim Geschlechtsverkehr vermieden werden können.
- Ein fester Beckenboden ermöglicht es, auch die Innenwände der Vagina bei Kontraktionen anzuspannen. Es werden mehr Nervenenden stimuliert, was die Erregung beim Geschlechtsverkehr in diesem Bereich intensiviert.
- Die Übungen helfen, das Risiko eines Prolaps von Organen (Vagina, Uterus) zu reduzieren.

Tägliche Übungen für den Beckenboden sind allerdings nur die halbe Miete. Experten haben herausgefunden, dass es auch Frauen, die ernsthaft versuchen, diese Übungen in ihren Alltag zu integrieren, häufig nicht gelingt, die Beckenbodenmuskulatur in geeigneter Weise zu aktivieren. Physiotherapeuten in Kliniken, deren Schwerpunkt auf der Behandlung von Inkontinenz liegt, sind speziell dafür ausgebildet, Beckenbodenschwäche zu behandeln. Sie arbeiten mit Biofeedback-Monitoren, anhand deren sie den Frauen helfen, die Übungen für die Beckenbodenmuskulatur zu verstehen und richtig auszuführen.

Es muss zwar nicht jede Frau in eine Inkontinenz-Klinik gehen, um ihre Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren, aber Sie sollten schon verstanden haben, wie diese Übungen funktionieren, damit Sie Resultate erzielen. Studien weisen auf eine erschreckend große Zahl von Frauen hin, die nicht einmal wissen, wie sie ihre Beckenbodenmuskulatur willentlich aktivieren. Viele aktivieren fälschlicherweise dann die Gesäßmuskeln oder andere Muskeln. Auch unter den Frauen, die wissen, wie sie die Beckenbodenmuskulatur willentlich aktivieren, gibt es sehr viele, die es einfach falsch machen, indem sie die Muskeln »herausdrücken«. Eine saubere Kontraktion dieser Muskeln involviert aber eher eine »einziehende« Bewegung. Da diese Bewegungen relativ schwierig sind, ist es um so wichtiger, die Muskelkontraktion regelmäßig zu üben, damit sie später automatisch abläuft.

Kellies Tipp: Für die Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur kann man sich leicht begeistern, aber meist sind sie auch ebenso schnell wieder vergessen. Die meisten Frauen absolvieren die Übungen einige Tage konsequent, vergessen sie aber spätestens nach einer Woche wieder völlig. Lassen Sie das nicht zu! Stellen Sie sich dreimal täglich einen Wecker, um sich gezielt an diese Übungen zu erinnern. Es ist wie mit dem Fitnessstudio: Je öfter Sie Ihre Übungen machen, umso besser fühlen Sie sich.

Obwohl Krafttraining – besonders die Programme in diesem Buch – eine der besten Methoden ist, um Ihre gesamte Körperkraft zu verbessern, werden Ihre Beckenbodenmuskeln nur dann stärker werden, wenn Sie Ganzkörpertraining machen. Auf jeden Fall werden die Möglichkeiten zur Core-Stabilisierung, die viele meiner Übungen bieten, das Zwerchfell, den Beckenboden, die Queren Bauchmuskeln und die Multifidi zur Zusammenarbeit als Zylinder motivieren, um intraabdominalen Druck zu erzeugen. Dieser entsteht, wenn man einatmet und die Luft einen tiefen Atemzug lang anhält, um schwere Gewichte zu heben. Eine starke Core-Region stellt bei dieser Aktion einen natürlichen »Schutzgürtel« dar, der die Wirbelsäule vor Schaden bewahrt. Aber wie Ihre Pobacken gehören auch Ihre Beckenbodenmuskeln zu denjenigen, die spezielle Übungen zur Aktivierung benötigen, um sich überhaupt zu rühren – und dies gilt nicht nur für Frauen. Auch Männer können ihre Beckenbodenmuskeln mit bestimmten Übungen kräftigen. Tatsächlich sind derartige Übungen ausgesprochen wichtig für Männer, die an der Prostata operiert wurden.

Wer unter Funktionsstörungen des Beckenbodens leidet, sollte dreimal täglich zehn sauber ausgeführte Kontraktionen der Beckenbodenmuskulatur durchführen. Das dauert nicht lange und kann bei nahezu allen täglichen Routinen erledigt werden. Anfangs muss man sich vielleicht etwas mehr auf die Übungen konzentrieren, aber nach einiger Zeit werden Sie Ihnen leichtfallen.

Hier einige Tipps, um sicherzugehen, dass Sie Ihre Beckenbodenmuskeln während der Kegel-Übungen korrekt anregen und optimal von der Übung profitieren:

- Entwerfen Sie ein mentales Bild und konzentrieren Sie sich darauf. Ein Kollege empfahl, sich eine Situation vorzustellen, in der man auf gar keinen Fall pupsen oder in die Hose machen möchte. Stellen Sie sich also vor, Sie hätten einen Termin beim Bundespräsidenten. Wenn das nicht funktioniert, stellen Sie sich vor, dass Sie Ihr Steißbein zum Schambein ziehen oder dass Ihr Beckenboden von Ihrer Unterwäsche abprallt. Das mag merkwürdig klingen, aber Sie müssen sich eine Situation vorstellen, die Ihr Gehirn dazu veranlasst, sich auf die Übungen zu konzentrieren.
- Die meisten Frauen machen die Kegel-Kontraktionsübungen am liebsten in Rückenlage mit angestellten Füßen (wie die Grundposition für den Beckenlift). Sie können sie aber auch im Sitzen oder Stehen machen.
- Wenn Sie diese Übungen machen, sollte das niemand bemerken oder sehen, d. h., Ihre Gesäß- und Bauchmuskeln bewegen sich nicht. Sie wollen ja Ihre Beckenbodenmuskeln vollkommen isoliert bewegen.
- Versuchen Sie, bei den Übungen nicht die Luft anzuhalten. Vielleicht denken Sie anfangs, dies sei unmöglich, weil Sie viel zu konzentriert sind, um darauf zu achten. Aber nach einer Weile werden Sie sich an einen normalen Atemrhythmus gewöhnen.
- Entspannen Sie vollkommen zwischen den einzelnen Kontraktionen. Sie können jeweils dazwischen eine kleine Auszeit von zehn Sekunden nehmen.
- Denken Sie daran, dass die Qualität der Übungen wichtiger ist als die Quantität. Einige wenige gute Kontraktionen pro Übungseinheit sind besser als zehn mittelmäßige. Je stärker Ihre Beckenbodenmuskeln werden, umso intensiver werden die Kontraktionen. Bleiben Sie am Ball in dem Bewusstsein, dass Ihnen Kreuzheben, Squats und Hüftbrücken dann viel leichter fallen werden.