

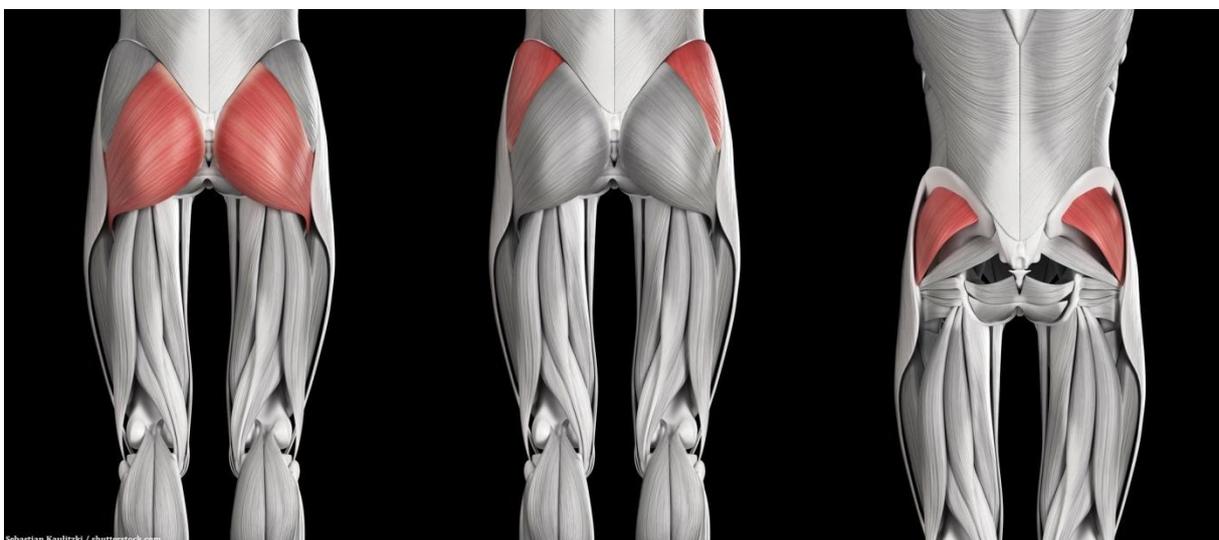
Wie sieht das optimale Gesäß-Training aus?

Der Gesäß-Guide!

Viele Frauen möchten im Fitnessstudio ihr Gesäß trainieren um dies optisch aufzubauen! Die Meisten führen dieses Training jedoch nicht optimal durch. Aufgrund dessen habe ich diesen kleinen „Gesäß-Guide“ geschrieben um dir in diesem Zusammenhang eine gute Hilfe zu geben. Im Nachfolgenden erkläre ich zum Thema „Gesäß-Training“ die wichtigsten Punkte!

Um das Gesäß optimal zu trainieren musst du erstmal wissen welche Muskeln gehören zum Gesäß und welche Bewegungen führen diese Muskeln aus. Die Gesäßmuskulatur besteht aus folgenden Muskeln:

- großer Gesäßmuskel (Gluteus maximus)
- mittlerer Gesäßmuskel (Gluteus medius)
- kleiner Gesäßmuskel (Gluteus minimus)



Großer Gesäßmuskel

Mittlerer Gesäßmuskel

Kleiner Gesäßmuskel

Nachstehende Bewegungen führen diese Muskeln im Hüftgelenk aus:

- Großer Gesäßmuskel => primär Hüftstreckung (richtet den vorgebeugten Oberkörper auf und führt den Oberschenkel nach hinten)
- Mittlerer und kleiner Gesäßmuskel => primär Abduktion (spreizt den Oberschenkel nach außen ab)

Wie aus dem Bild ersichtlich ist, deckt der große Gesäßmuskel den Löwenanteil der Gesäßmuskulatur ab. **Demzufolge müssen Übungen, die eine Hüftstreckbewegung beinhalten eine höhere Priorität zugesprochen werden als Übungen bei denen eine Abduktionsbewegung durchgeführt wird!**

In den meisten Fitnessanlagen kann jedoch beobachtet werden, dass viele weibliche Fitnesskunden das Gesäß nur an der Abduktionsmaschine trainieren. Dies ist im Sinne eines wirkungsvollen Gesäßtrainings absolut unzureichend und sollte geändert werden. Übungen, die eine Hüftstreckbewegung beinhalten müssen den Schwerpunkt deines Gesäßtrainings ausmachen.

Nachdem wir nun wissen, welche Muskeln wir trainieren müssen und für welche Bewegungen diese Muskeln verantwortlich sind, können wir dementsprechend sinnvolle Übungen zu ordnen!

Im Folgenden erhältst du für dein Gesäß-Training konkrete Übungsempfehlungen:

- **Den vorgebeugten Oberkörper aufrichten:**
Kreuzheben-Varianten wie z. B. Kreuzheben mit fast gestreckten Beinen oder Sumo-Kreuzheben, Hip-Thurst, Hyperextension Bank mit Gesäßbetonung
- **Den Oberschenkel nach hinten führen:**
Tiefe Kniebeuge, tiefe Beinpresse, Hüftstreckung Kabelturm oder Hüftpendel (Kick-Backs)

- **Abspreizen des Oberschenkels:**

Abduktion an der Maschine sitzend, Abduktion stehend am Kabelturm oder Hüftpendel, sitzend, liegend oder stehend mit einem Miniband

Um deine Gesäßmuskulatur vollständig zu trainieren, solltest du mindestens eine Übung aus den jeweiligen Bereichen in dein Trainingsprogramm integrieren!

Nachdem du nun weißt, welche Übungen du in dein Trainingsprogramm einbauen sollst, ist nun die Frage zu klären mit welcher Trainingsmethode (wieviel Wiederholungen, Anzahl der Sätze etc.) sollst du diese Übungen trainieren. Die u. a. Tabelle gibt dir hierzu einen groben Überblick. In diesem Zusammenhang solltest du wissen, dass es zwei Hauptwege für den Muskelaufbau gibt:

- 1) **Die mechanische Spannung** => je höher das Gewicht, desto höher die Muskelspannung => schweres Training (3 – 8 Wdh) => empfehlenswert bei den Grundübungen
- 2) **Metabolische Erschöpfung** => Produktion von anabolen Stoffwechselmetaboliten => hohe Wiederholungszahlen mit maximaler Ausbelastung (15 – 30 Wdh) => empfehlenswert bei Isolationsübungen

Ein gutes Muskelaufbautraining beinhaltet immer beide Wege! Zudem solltest du den Muskel mindestens 2mal pro Woche trainieren!

Die nachfolgende Tabelle gibt dir einen groben Überblick über die einzelnen Trainingsparameter:

Bewegung	Übungen	Sätze	Wiederholungen	Ausbelastung
vorgebeugten Oberkörper aufrichten	Sumo-Kreuzheben	3 - 4	3 - 8	hoch
	Kreuzheben mit gestr. Beinen	3 - 4	4 - 10	hoch
	Hip Thurst	3 - 4	3 - 8	hoch
	Hyperextension/Bank	2 - 3	15 - 20	max.
Oberschenkel nach hinten führen	tiefe Kniebeuge	3 - 4	4 - 10	hoch
	tiefe Beinpresse	3 - 4	5 - 10	hoch
	Kick-Backs	2 - 3	15 - 20	max.
Abspreizen des Oberschenkels	Abduktion/Ma	2 - 3	15 - 20	max.
	Abduktion/Kabelt.	2 - 3	10 - 15	max.
	Abduktion/Pendel	2 - 3	15 - 20	max.
	Abduktion Miniband	2 - 3	15 - 30	max.

Folgende Trainingsvarianten könntest du beispielsweise für dein Gesäßtraining anwenden:

Variante 1 (2mal pro Woche):

Tiefe Kniebeuge	3 Sätze	5 – 8 Wdh	Ausbelastung hoch
Abduktion/Ma	2 Sätze	10 – 15 Wdh	Ausbelastung maximal
Kreuzh. mit gestr. Beinen	3 Sätze	5 – 8 Wdh	Ausbelastung hoch
Kick-Backs	2 Sätze	15 – 20 Wdh	Ausbelastung maximal

Variante 2 (2 unterschiedliche Programme)

Programm A (1mal pro Woche)

Beinpresse/Ma	3 Sätze	8 – 10 Wdh	Ausbelastung hoch
HipThurst	3 Sätze	5 – 8 Wdh	Ausbelastung hoch
Abduktion Miniband	2 Sätze	20 – 30 Wdh	Ausbelastung maximal

Programm B (1mal Woche)

Tiefe Kniebeuge	3 Sätze	5 – 8 Wdh	Ausbelastung hoch
Abduktion/Kabelt.	2 Sätze	10 – 15 Wdh	Ausbelastung maximal
Sumo-Kreuzheben	3 Sätze	5 – 8 Wdh	Ausbelastung hoch
Hyperextension	2 Sätze	15 – 20 Wdh	Ausbelastung maximal

Im Bereich der „schweren“ Übungen (≤ 10 Wdh) musst du bei guter Übungsausführung stärker werden. Je stärker du wirst, desto mehr Muskulatur baust du auf! Viele Kundinnen trainieren diese Übungen zu „lasch“. Eine Übung wie Kreuzheben bspw. sollte nach einer gewissen Eingewöhnungsphase mindestens mit der Höhe des eigenen Körpergewichts trainiert werden. Wenn du deine Gesäßmuskulatur aufbauen möchtest, musst du in diesen Übungen deutlich stärker werden! Allerdings darf die Übungstechnik nicht vernachlässigt werden.

Im Bereich der „leichten“ Übungen (> 10 Wdh) ist das Trainingsgewicht nicht so wichtig! Hier ist es wichtig, dass du den Muskel gut „triffst“ und maximal ausbelastest bis zur letzten sauberen Wiederholung! Den Muskel „triffst“ du optimal indem du immer auf die perfekte Technik achtest und dich während der Übungsausführung auf den Gesäßmuskel konzentrierst (Prinzip der „Geist-Muskel-Verbindung“) um dadurch einen höheren Aktivierungsgrad in der Muskulatur zu erzielen.

Zum Abschluss möchte ich dir wichtigsten Punkte zum Thema „Gesäß-Training“ nochmal kurz darstellen:

- Betone den großen Gesäßmuskel bei deinem Training! Führe hierzu vermehrt Übungen durch, die eine Hüftstreckbewegung beinhalten.
- Integriere zusätzlich Übungen für den kleinen und mittleren Gesäßmuskel! Dies sind Übungen, bei denen du den Oberschenkel abspreizen musst.
- Trainiere deine Gesäßmuskulatur mindestens 2mal pro Woche.
- Bei den „schweren Übungen“ musst du stärker werden bei guter Technik. Je höher das Gewicht, desto mehr Muskulatur baust du auf.
- Bei den „leichten Übungen“ sind das Gewicht und die Gewichtssteigerung nicht so wichtig. Hier gilt es den Muskel bis zu letzten sauberen Wiederholung maximal auszubelasten und ihn gut zu „treffen“!
- Die Übungsausführung steht über allem! Solltest du dir bei der Übungsausführung unsicher sein, dann musst du einen guten Trainer kontaktieren.

Ich hoffe, ich konnte dir mit dem kleinen Gesäß-Guide helfen dein Gesäßtraining zu verbessern. Solltest du zum Gesäßtraining spezielle Fragen haben, kannst du uns gerne im Studio kontaktieren.

Mit sportlichen Grüßen

Christian Hill,

Ernährungs- und Trainingsexperte