

Der große Gesäßmuskel ist auf Schritt und Tritt im Einsatz, besonders beim Treppensteigen kommt seine Kraft zur Geltung. Ein angespannter Po streckt die Hüfte und verhindert zusammen mit der Bauchmuskulatur das Kippen des Beckens ins Hohlkreuz – gut für den aufrechten Gang. Ob Streckung der Beine beim Aufstehen aus der Hocke oder Heben des Körpers beim Erklimmen von Stufen – der große Gesäßmuskel leistet ganze Arbeit. Ihm aufs engste verbunden ist sein kleiner Bruder, der mittlere Gesäßmuskel. Zwar ist er optisch nicht so formgebend, auch ist seine Rolle weniger tragend, dafür ist seine Stärke das Spreizen der Beine – die Abduktion. Das Training formt den oberen Teil der Hüfte und betont darüber eine schmalere Taille. Dritter im Bunde ist der kleine Gesäßmuskel. Er sitzt versteckt unter dem Spanner der Oberschenkelbinde und dem mittleren Gesäßmuskel. Das Trio mit Oberschenkelbinde bildet den „Deltamuskel“ des Gesäßes.

Einsteiger machen die sechs Übungen in den ersten zwei Wochen täglich als Zirkeltraining im Ein-Satz-Modus und noch ohne Hanteln, nur mit dem Körpergewicht – das dürfte anfangs bei den meisten als Widerstand reichen. Umfang je Übung: 12 Wiederholungen. Nach dieser Gewöhnungsphase folgen zwei Wochen mit je zwei Zirkeldurchgängen an drei Tagen. Jetzt kommen die Hanteln hinzu (Übung 2 und 3) die anderen Übungen können mit Gewichtsmanschetten verstärkt werden. Dabei wird die individuelle Belastung so gewählt, dass 12 korrekt ausgeführte Wiederholungen möglich sind. Merke: niemals den Widerstand zu Ungunsten der Ergonomie erhöhen. Denn eine falsche oder schlechte Haltung geht im Fall des Pos zu Lasten des Rückens. Der Zweifach-Zirkel an drei Tagen bleibt die folgenden vier Wochen erhalten, es ändert sich nur die Intensität.

Fortgeschrittene machen an drei Tagen der Woche das komplette Programm mit drei Sätzen pro Übung und Intensitäten von bis zu maximal 12 Wiederholungen, zwischen den Sätzen dann Pausen von ein bis zwei Minuten. Das dient dem Muskelaufbau. Nach einem Monat werden die Hanteln bei gleichem Rhythmus leichter, für 14 Tage das Trainingstempo aber höher und die Wiederholungszahl größer – bis 25, damit die Muskeln an Ausdauer gewinnen.



Jana Müller Schmidt
Fitnesstrainerin, Präventions- und
Rehatrainerin
Ernährungsberaterin

✉ mueller-schmidt@gmx.de
homepage
www.jms-figurinform.de

PO Workout



**Im Mittelpunkt des Geschehens
wirkt der Po als Stütze für den
aufrechten Gang und Motor der
Beinarbeit.**

Beckenlift mit Zug

Auf den Rücken legen, Hände hinter den Kopf, ein Bein maximal anziehen, die Ferse des Trainingsbeins auf den Boden stemmen, Fußspitze anheben und nun das Becken maximal heben und wieder senken, aber ohne Bodenkontakt. Je größer der Winkel im Standbein, desto intensiver die Übung. Zieht man dabei die Ferse zum Gesäß, erhöht das die Körperspannung und steigert die Intensität.



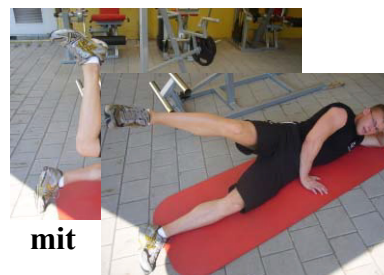
Kniebeugen

Schulterbreit stehen, Knie leicht gebeugt, Rücken gerade und die Hantel schultern. Jetzt in einer Bewegung das Gesäß so weit wie möglich nach unten bringen, dabei einatmen. Gleich wieder aufrichten, in dieser Phase komplett ausatmen. Nicht mit rechtwinkligen Knien stehen bleiben – hier ist der Druck am größten!



Kreuzheben

Schulterbreiter Stand, gerader Rücken, die Hantel mit gestreckten Armen halten. Jetzt so tief wie möglich in die Hocke gehen. Der Oberkörper wird nur statisch aktiv (Anspannung von Bauch und Rücken). Den dynamischen Part übernehmen Oberschenkel und Po, sie richten den Körper wieder auf. Beim Heruntergehen einatmen, beim Aufrichten ausatmen – an keinem Punkt die Luft anhalten und dann herauspressen. Hantel mit Scheiben



Beinrückheben Endkontraktion

Auf eine Bank legen, gut festhalten, das Trainingsbein strecken. Intensive Version: mit Kniegelenk 90 Grad. Einfache Variante: Das Standbein maximal zum Rumpf ziehen – das wirkt einem Hohlkreuz entgegen. Position halten und das Trainingsbein mit wiederholten

federnden Bewegungen so hoch wie möglich drücken – in die Endkontraktion. Das Anheben des Pos erlaubt optimalen Krafteinsatz

Kräftigung Unterschenkel und Gesäßmuskulatur



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Beine auf den Boden auf. Stellen Sie sich auf die Fersen und heben Sie

Ihr Becken ab, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden. Verlagern Sie die Belastung von der Ferse auf den Fußballen. Halten Sie Ihre Hüfte und Rücken in der beschriebenen Ausgangsposition.

Kräftigung der kleinen Gesäßmuskeln



Legen Sie sich seitlich auf den Boden und winkeln Sie das untere Bein an. Heben Sie das obere Bein gestreckt vom Boden ab. Die

Fußspitze zeigt dabei nach vorn. Spreizen Sie das obere Bein langsam zur Decke. Bewegen Sie dabei nur Ihre Hüfte, nicht das Becken oder den Rücken. Achten Sie darauf, dass ihre Hüfte während der ganzen Übung ganz nach hinten gestreckt bleibt. Trainieren Sie aufeinanderfolgend beide Seiten.

Übungen können mit Gewichtsmanschetten verstärkt werden