



Der Gluteus Maximus ist entscheidend für die Fortbewegung

DAS GESÄSS ALS STABILISATOR

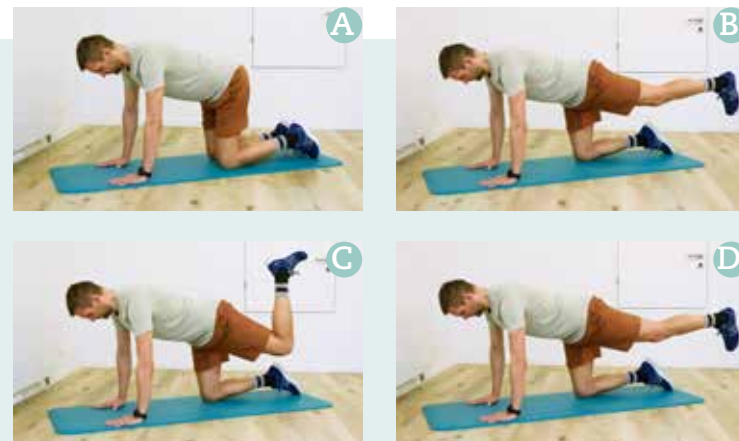
Der Gluteus Maximus ist der flächenmässig grösste und kräftigste Muskel des menschlichen Körpers. Er ist massgeblich für unser Fortschreiten verantwortlich. Und ohne ihn wären wir biomechanisch betrachtet ziemlich «aufgeschmissen».

Ein schwacher Gluteus Maximus bleibt selten ohne Folgen für die umliegenden Strukturen wie Hüften, Knie und Knöchel. Da der Körper die Bewegung (Gehen oder Laufen) trotzdem ausführen will, schaltet er auf einen biomechanischen «Notstromplan» um:

- **Stresszone Unterer Rücken:** Wenn das Gesäss das Becken nicht stabilisieren kann, springen die unteren Rückenmuskeln ein. Die Folge: Sie stehen unter Dauerspannung, überspannen und verursachen jene typischen, dumpfen Rückenschmerzen im Kreuz nach längerem Stehen oder Laufen.
- **Überlastete Hamstrings:** Die Beinrückseite ist eigentlich «nur» als Assistent für die Hüftstreckung gedacht. Muss sie jedoch den fehlenden Vortrieb des Gluteus allein stemmen, ist sie schnell überfordert.

Warnsignal: Krämpfe beim «Bridging»

Besonders deutlich wird dieses Defizit bei der Grundübung «Bridging» (wenn man auf dem Rücken liegend mit angewinkelten Beinen auf dem Boden Gesäss und Hüfte in die Höhe drückt). Eigentlich sollte bei dieser Übung das Gesäss das Becken kraftvoll nach oben drücken. Ist der Gluteus Maximus jedoch zu schwach, springen die Hamstrings sofort helfend ein. Da sie für diese isolierte Last aber nicht ausgelegt sind, reagieren sie häufig prompt mit Krämpfen. Durch die folgenden Übungen wird der Gluteus Maximus auf Vortrieb programmiert:



1 Vierfüssler-Kickback mit Knie-Curl

So geht's:

- Im Vierfüsslerstand mit geradem Rücken starten (A).
- Ein Bein nach hinten ausstrecken, bis es in der Körperlinie angekommen ist (B).
- Das Knie nun beugen und wieder kontrolliert ausstrecken (C/D).

Aufgepasst:

Oberkörper während der Übung gerade halten.

Einfachere Variante:

Im Stehen mit den Unterarmen an eine Wand lehnen und ein Bein nach hinten in die Luft ausstrecken. Aus dieser Position das Knie hinten beugen und wieder strecken.

Dosierung:

3 Serien à 20 Wiederholungen

2 Dynamischer Ausfallschritt

So geht's:

- Schulterbreit aufrecht hinstellen (A).
- Mit einem Bein einen schnellen, grossen Schritt nach vorne ausführen (B).
- Die Bewegung mit dem Bein abbremsen bis zum tiefen Ausfallschritt (C). Danach das Bein wieder schnell zurück nach oben in die aufrechte Ausgangstellung drücken (D/E).
- Danach das andere Bein nach vorne bringen zum Ausfallschritt.

Aufgepasst:

Oberkörper bleibt während der Übung so aufrecht wie möglich, und das Becken ebenfalls hochhalten.

Schwierigere Variante:

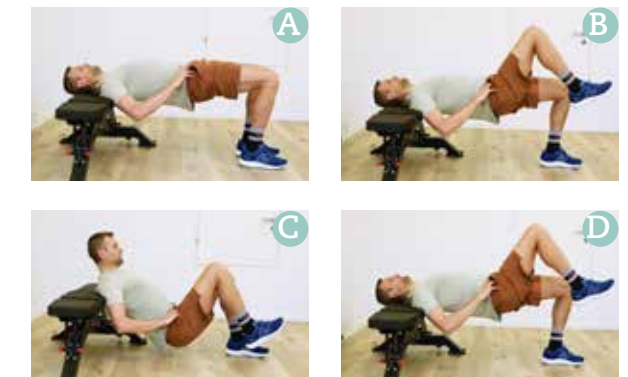
Im Ausfallschritt unten starten (Bild C). Dann mit einem Sprung in die Luft die Beinposition wechseln und wieder im Ausfallschritt landen.

Dosierung:

3 Serien à 20 Wiederholungen



FOTOS: ANDREAS GONSETH



3 Einbeinige Hip Thrusts

So geht's:

- Mit aufgelegten Schultern waagrecht auf eine Bank liegen und mit angewinkelten Beinen beide Füsse auf den Boden stellen. Hände seitlich an den Hüften anlegen (A).
- Ein Bein angewinkelt anheben, das Becken bleibt dabei stabil, hoch und gerade (B).
- Aus dieser Position heraus das Becken in Richtung Boden absinken lassen (C).
- Danach Becken wieder nach oben drücken (D).

Aufgepasst:

Oberkörper beim Hochheben der Hüfte bis in die Waagrechte hochdrücken.

Einfachere Variante:

Falls es einbeinig zu streng ist, das Becken mit beiden Füsen auf dem Boden absenken und wieder hochdrücken.

Dosierung:

3 Serien à 10-15 Wiederholungen

f

Übungen im Alltag Fit und bündig

In der Rubrik «Fit und bündig» nimmt Sportphysiotherapeut Roman Knights (www.strongmotion.ch) eine sportliche Alltagsproblematik unter die Lupe und zeigt einfach praktische Übungen, wie das Problem beseitigt und vermieden werden kann.

Die ganze Serie unter
www.fitforlife.ch/fitundbuedig



FOTOS: ANDREAS GONSETH