

## Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 4 Thema: Aktivierung der Hüftmuskeln

Unser Becken ist als ein Teil unseres Rumpfes anzusehen und macht somit unser **Körperzentrum** aus. Es ist daher entscheidend an der **Stabilität** unseres Körpers beteiligt.

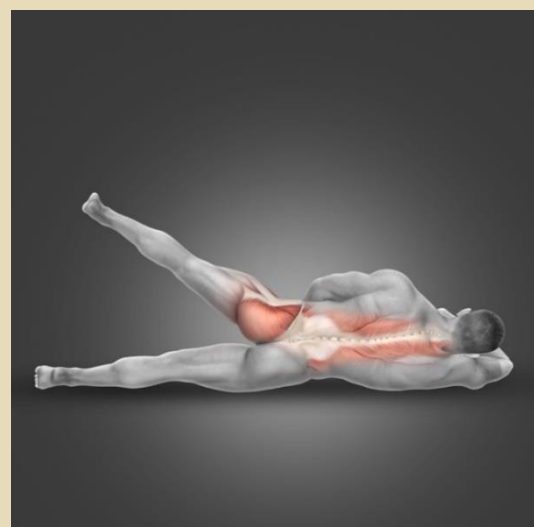


Besonders die kräftigen Gesäßmuskeln helfen dabei, den Oberschenkelkopf so in der Gelenkpfanne der Hüfte zu stabilisieren, dass das Knie im Lot gehalten werden kann.



Sind sie abgeschwächt oder nicht richtig aktiviert, kann also schon vom Becken ausgehend die Stabilität der Knie eingeschränkt sein und die Knie gehen z.B. schneller nach innen, wenn wir Kniebeugen durchführen.

Um dies zu verhindern ist insbesondere der Musculus Gluteus Medius (einer der Gesäßmuskeln) wichtig.



Dieser wird trainiert, wenn wir z.B. das Bein nach außen von uns weg strecken oder anheben.

Bei vielen Menschen heutzutage sind die Gesäßmuskeln jedoch sehr abgeschwächt, da wir so viel sitzen, dass wir uns das Gesäß regelrecht platt gesessen haben



Wenn wir dann Übungen durchführen, lassen sich diese Muskeln nicht mehr richtig aktivieren, da auch die Nervenverbindungen „eingeschlafen“ sind.



Deshalb sind Übungen notwendig, welche gezielt die neuromuskuläre Ansteuerung dieser Muskeln wieder verbessert, damit sie dann in Übungen wie der Kniebeuge oder dem Ausfallschritt auch gekräftigt werden können.

Ansonsten ist bei diesen Übungen nämlich oftmals zu beobachten, dass der Körper kompensiert und die Gesäßmuskeln dabei gar nicht mehr benutzt. Wir spüren die Übung dann lediglich in den Oberschenkeln, Waden oder im Rücken, nicht jedoch in der eigentlichen Zielmuskulatur, dem Gesäß.

Doch diese mangelnde neuromuskuläre Ansteuerung betrifft nicht nur die Gesäßmuskeln. Auch die vorderen Oberschenkel und die Schienbeinmuskeln können durch mangelnde Aktivierung abgeschwächt sein und ihrer Funktion das Knie zu stabilisieren nicht mehr nachkommen.



Daher wollen wir auch diese Kniegelenkstabilisierenden Muskeln im Kräftigungsteil gezielt aktivieren.