



## Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 2

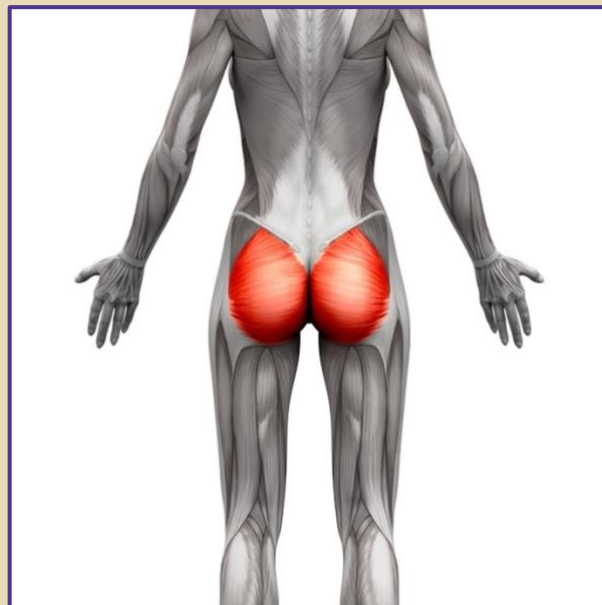
### Thema: Gesäßmuskulatur

Eine gut ausgeprägte und wohlgeformte Gesäßmuskulatur wird von vielen Menschen als ästhetisch wahrgenommen. Doch sie bringt auch allerlei andere Vorteile für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit unseres Körpers mit sich.

Im Folgenden wollen wir uns diese Vorteile einmal etwas genauer anschauen, damit du verstehst, warum bei den Übungen in diesem Kurs auf diesen Bereich ein besonderes Augenmerk gelegt wird.

Die Gesäßmuskulatur ist in erster Linie für die **Stabilisierung unseres Beckens** beim Gehen, Laufen, Springen etc. verantwortlich. Und das Becken wiederum ist als das **Fundament für die Wirbelsäule** zu sehen. Wie bei einem Haus ist ein stabiles Fundament wichtig, um die Stabilität von allem, was dort drauf gebaut wird, sicherzustellen.

Somit trägt eine starke Gesäßmuskulatur entscheidend zur Stabilisierung des gesamten Rumpfes bei.



Damit einher geht daher die Bedeutung der Gesäßmuskulatur für eine **gute Körperhaltung**, die **Vermeidung von Verletzungen** und die **effiziente Übertragung von Kraft** zwischen Ober- und Unterkörper.

Doch auch wenn wir weiter nach unten schauen, können wir feststellen, dass kräftige Gesäßmuskeln auch hier für mehr Stabilität sorgen. So helfen Sie dabei, den Oberschenkelkopf so in der Gelenkpfanne der Hüfte zu halten, dass das Knie z.B. beim Gehen oder bei Kniebeugen im Lot gehalten werden kann.



Abgeschwächte oder inaktive Gesäßmuskeln, können daher **Mitverursacher von instabilen Knien** und sogar **Sprunggelenken** sein.

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. Dann sind Übungen notwendig, welche gezielt die **neuromuskuläre Ansteuerung** dieser Muskeln wieder verbessern, damit sie anschließend in Übungen wie der Kniebeuge oder dem Ausfallschritt auch wirklich 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.

Mithilfe bestimmter Übungen wollen wir in diesem Kurs also die Gesäßmuskulatur gezielt aktivieren, damit bei den darauffolgenden Übungen die Muskeln auch dort gespürt werden, wo sie gespürt werden sollen.