PraxisImpulse

Für Übungsleiter*innen

Hüfte, streck dich

Die Rolle der Gesäß- und rückseitigen Oberschenkelmuskulatur

In den letzten Praxisimpulsen haben wir den Lenden-Darmbein-Muskel (Iliopsoas) unter die Lupe genommen sowie im Praxisteil wirkungsvolle Übungen für unseren stärksten Hüftbeuger vorgestellt.

In dieser Ausgabe schauen wir uns mit der Gesäßmuskulatur sowie der ischiocruralen Muskulatur (Oberschenkelrückseite) die Gegenspieler der Hüftbeugemuskulatur etwas genauer an und präsentieren eine Auswahl kraftvoller Übungen.

Glutealer Amnesie vorbeugen

Hast du schon mal etwas von „glutealer Amnesie" – oder auch dem „dead butt syndrome" („totes Gesäß-Syndrom") gehört? Gemeint sind damit die abgeschwächten Muskeln und inaktiven bzw. neuronal schlecht ansteuerbaren Gesäßmuskeln, die ihre eigentlichen Funktionen wie die Extension und Außenrotation der Hüfte sowie die Stabilisierung des Beckens verlieren. In Kombination mit einem „überaktiven" Iliopsoas (Hüftbeuger) führt das insgesamt zu einem Ungleichgewicht der Beuge- und Streckmuskulatur und damit zu einer Beckenkippung nach vorn und unten (Hohlkreuz – anterior pelvic tilt).
Durch langes und häufiges Sitzen lösen abgeschwächte Gesäßmuskeln und die konstante Gewebekompression im Steiß- und Sitzbeinbereich häufig Schmerzen in Rücken, Hüfte, Knie oder auch im Fuß aus.

Funktion der Gesäß- und ischiocruralen Muskulatur

Die Gesäßmuskulatur setzt sich aus dem großen Gesäßmuskel (M. gluteus maximus) sowie dem mittleren und kleinen Gesäßmuskel zusammen (M. gluteus medius und minimus). Die Hauptfunktion des großen Gesäßmuskels ist die Extension im Hüftgelenk. Er verhindert ein Abkippen des Beckens nach vorn und bewirkt zudem die Außenrotation des Oberschenkels. Das seitliche Abkippen des Beckens vermeiden der kleine und mittlere Gesäßmuskel, die eine funktionelle Einheit bilden. Die beiden Glutealmuskeln stellen zudem die wichtigsten Abduktoren des Hüftgelenks dar.
Die ischiocrurale Muskulatur (M. biceps femoris, M. semitendinosus, M. semimembranosus) verläuft größtenteils zweigelenkig und sorgt für eine Extension im Hüftgelenk sowie eine Flexion im Kniegelenk.

Warum also diese Muskeln trainieren?

Gut trainiert und wohl geformt, sind die Gesäßmuskeln nicht nur ein optischer Hingucker, sondern beugen in Zusammenarbeit mit der ischiocruralen Muskulatur unter anderem Rücken- und Knieschmerzen vor, da sie die Bewegungen des Beckens und des Rumpfes unterstützen und entsprechend stabilisieren. Ob für Alltagsbelastungen wie das Treppensteigen oder das Anheben von Gegenständen, aber auch für sportliche Aktivitäten wie Sprinten und Springen ist eine gut ausgeprägte Gesäßmuskulatur unerlässlich – ebenso für eine gute Körperhaltung sowie den aufrechten Gang.

Welche Übungen sich eignen, um diese Muskeln gezielt zu aktivieren und zu stärken, zeigen wir dir im nachfolgenden Praxisteil.

1 Einbeiniges Kreuzheben

Diese unilaterale Übung aktiviert und kräftigt die Gesäß- sowie die ischiocrurale Muskulatur und wirkt muskulären Dysbalancen optimal entgegen. Gelenkstabilität und Balance werden gefördert. Diese Übung kannst du ohne Gewicht oder auch mit Kettlebells bzw. einer Langhantel durchführen.

Und so geht's: Aus dem aufrechten und leicht versetzten Stand heb deine linke Ferse etwas vom Boden ab und verlager das Gewicht auf das rechte Bein (Abb. 1). Komm nun mit langem Rücken/Nacken langsam in eine Art Standwaage, indem du das rechte Knie und die Hüfte beugst und der Oberkörper möglichst parallel zum Boden ausgerichtet ist. Das Knie ist hierbei nur soweit gebeugt, wie es für das Geradehalten des Rückens notwendig ist. Das linke Bein und die Ferse schieben weit nach hinten in die Länge (Abb. 2). Richte dann deinen Oberkörper kontrolliert und kraftvoll wieder auf, bis die Hüfte des Standbeins wieder komplett gestreckt ist. Die linken Fußspitzen können zur Stabilisation kurz auf dem Boden aufgesetzt werden. Wiederhole die Bewegung 8 - 10 Mal und wechsle dann die Seite. 2 - 3 Durchgänge.

Führst du die Bewegung mit einer Kettlebell (oder auch zwei Kettlebells) durch, wird diese möglichst nah am Körper nach oben gezogen und wieder abgesenkt.

2 Seitlicher Ausfallschritt

Mit dieser Übung wird die explosive Streckung des Knie- und Hüftgelenks sowie die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur trainiert.

Und so geht's: Aus dem aufrechten und breiten Stand (Abb. 3) machst du mit deinem rechten Fuß einen weiten Ausfallschritt zur Seite, beugst das rechte Bein und schiebst das Gesäß nach hinten unten. Das linke Bein bleibt gestreckt, beide Füße stehen parallel und die Knieschei-

ben zeigen nach vorn. Die Hände kannst du vor dem Körper verschränken oder du stützt sie seitlich an den Hüften auf (Abb. 4). Drück dich nun kraftvoll aus dem rechten Bein nach oben, verlagere dein Gewicht auf das linke Bein, schieb dich aktiv und lang aus dem Standbein heraus nach oben, während du das rechte Bein gestreckt zur Seite abspreizt (Abb. 5). Der Oberkörper bleibt während der gesamten Bewegung aufgerichtet und der Rumpf stabil. Wiederhole die Bewegung 8 - 10 Mal und wechsle dann die Seite. Beine und Arme ausschütteln. 2 - 3 Durchgänge.

3 Beckenlift

Diese Übung fördert die Hüftstreckung und dehnt die Körpervorderseite. Gleichzeitig wird die Stabilität im Schultergürtel und Rumpf trainiert sowie die Gesäßmuskulatur und Oberschenkelrückseite gekräftigt.

Und so geht's: Platzier deine Füße im Sitzen hüftschmal und parallel auf dem Boden und stütz deine rechte Hand breit aufgefächert und leicht ausgedreht auf dem Boden auf, während die linke Hand locker auf deinem Knie oder dem Boden ruht (Abb. 6). Schieb nun deine Füße und deine rechte Hand kraftvoll in den Boden, heb dein Becken nach oben an und zieh dich mit dem linken Arm nach oben in die Länge. Der Nacken ist lang und die Schultern ziehen aktiv nach hinten unten (Abb. 7). Halte die Position kurz, senk dann dein Becken kontrolliert wieder am Boden ab und atme aus. Wiederhol die Bewegung 4 - 5 Mal und führ die Bewegung dann auch mit dem linken Arm aus. 2 - 3 Durchgänge. Danach die Handgelenke und Beine auslockern. Achte darauf, dass deine Beine während der Bewegung stabil und parallel aufgestellt bleiben.

4 Kick Backs

Diese Übung kräftigt vor allem die Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur und fördert die Rumpfstabilität. Die Wirkung wird noch verstärkt, wenn du ein Theraband dafür verwendest. Befestige es an einem stabilen Gegenstand oder arbeite mit einem Partner oder einer Partnerin.

Und so geht's: Komm in einen hüftschmalen Stand und leg das Band um deinen rechten Knöchel oder leicht oberhalb davon herum, so dass es leicht gespannt ist. Richte dein Becken auf, heb das Brustbein an und richte deine Kopf gut auf der Wirbelsäule aus. Wenn du deine Hände auf den Beckenkamm legst, kannst du die Beckenaufrichtung gut kontrollieren.

Mit der Ausatmung zieh deine Bauchdecke sanft nach innen, verlager dein Gewicht auf das linke Bein und schieb das gestreckte rechte Bein gegen den Widerstand des Bandes nach hinten (Abb. 8). Einatmend etwas lösen und ausatmend wieder nach hinten schieben. Rumpf und Becken bleiben während der Bewegung stabil. Je nach Bandstärke ca. 10 - 15 Wiederholungen durchführen und dann das Bein wechseln. Jeweils 2 - 3 Sätze pro Seite.

5 Beinbeugen liegend

Bei dieser Übung wird vor allem die Oberschenkelrückseite trainiert. Du kannst gegen den Widerstand des Bandes arbeiten oder auch mit Gewichtsmanschetten. Befestige das Band wieder an einem stabilen Gegenstand oder führ die Übung partnerweise durch.

Und so geht's: Komm in die Bauchlage und platzier dich so, dass du mit deiner rechten Ferse in die Schlaufe schlüpfen kannst und das Band schon eine leichte Vorspannung hat. Den Kopf kannst du auf deinen Handrücken ablegen.

Zieh ausatmend die Bauchdecke sanft nach innen und schieb dein Becken in die Matte, um deinen unteren Rücken zu stabilisieren. Beginn nun mit dem Anwinkeln des rechten Unterschenkels und zieh deine Ferse gegen den Widerstand des Bandes in Richtung Gesäß (Abb. 9). Führ so 10 - 15 Wiederholungen mit jedem Bein durch. 2 - 3 Mal pro Seite.

Weitere Infos sowie effektive Übungen und Variationen findest du wie gewohnt auf unserer Moodle-Plattform „Mein Bildungswerk Sport".
Los geht's!

bildungswerk
LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ

Hüfte, streck dich – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter*innen und Interessierte
PraxisImpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.
Redaktion: Jutta Schüler, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372,
E-Mail: feedback@bildungswerksport.de
Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP" zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.

Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2023