

Starker Glutaeus –
starke Leistung!



Der König der Muskeln

GLUTAEUS MAXIMUS *Weshalb dem großen Gesäßmuskel beim Laufen eine besondere Bedeutung zukommt und was Sie tun können, um in Zukunft schneller und verletzungsfreier zu laufen, darum geht's in diesem Artikel.* DR. SVEN THOMAS FALLE

Der Musculus Glutaeus Maximus ist der größte Muskel, den wir Menschen haben. Aber leider ist dieser größte, nicht immer der kräftigste Muskel, denn in Zeiten einer sitzenden Gesellschaft und hinzukommendem Bewegungsmangel verkümmert v. a. die Gesäßmuskulatur ziemlich schnell. Selbst bei Sportlern ist der Glutaeus nicht automatisch stark und kräftig, was meist an dem fehlenden, gezielten Training für die Körperrückseite liegt. Doch schauen wir uns erst einmal an, wofür der Glutaeus Maximus überhaupt gut ist.

DIE FUNKTIONEN DES GESÄSSMUSKELS

Der große Gesäßmuskel hat mehrere Funktionen und Aufgaben. Die weithin bekannteste ist die Hüftstreckung, also die Extension im Hüftgelenk, um beispielsweise aufrecht zu gehen, zu laufen oder zu springen. Diese Extension im Hüftgelenk ist beim Laufen besonders in der Stütz- und Abdruckphase wichtig, um effizient und gesund zu laufen. Ein starker Glutaeus ermöglicht eine kraftvollere Streckung und sorgt für mehr Schnelligkeit, was dazu führt, dass dem großen Gesäßmuskel im Laufsport eine

überaus wertvolle Bedeutung eingeräumt wird, wenn es darum geht, schneller zu werden. Ist die Gesäßmuskulatur zu schwach, führt das bei Läufern wiederum zu einem sogenannten „sitzenden“ Laufstil, welcher meist mit diversen Beschwerden einhergeht.

Der große Gesäßmuskel hilft also einerseits dabei, das Hüftgelenk zu strecken, andererseits ermöglicht er auch die Streckung des Rumpfes, also des Oberkörpers aus einer gebeugten Position heraus, d. h. er hilft uns, wenn wir aus dem Sitzen heraus aufstehen und von der Flexion (Beugung) in eine Extension (Streckung) kommen. Aber auch beim Abspreizen (Abduktion) und Heranführen (Adduktion) des Beins agiert der große Gesäßmuskel mit, da er die Bewegungen mitunterstützt. Er sorgt außerdem auch dafür, dass der Oberschenkel nach außen gedreht wird (Außenrotation), was sich u. a. positiv auf eine X-Beinstellung auswirkt, da diese durch ein Auftrainieren der Gesäßmuskulatur vermindert und die Belastung für die passiven Strukturen so reduziert werden kann. Ansonsten kann es zu einem der häufigsten Beschwerdebildern im Laufsport, vor

allem bei Laufeinsteigern, kommen, nämlich zu einem Tractussyndrom. Dies ist eine Überreizung des Sehnenansatzes im äußeren Knie- und Schienbeinbereich, verursacht durch eine zu große Spannung des Tractus iliotibialis. Der Grund dafür liegt zumeist in dem genannten valgischen Kniebewegungsmuster (X-Beinstellung) beim Laufen, ausgelöst durch die zu schwache Muskulatur des Glutaeus Maximus. Dies zeigt sich oftmals erst bei der einbeinigen Kniebeuge, da bei der beidbeinigen Kniebeuge Kompensationsmechanismen wirksam werden können, die die ursächliche muskuläre Dysbalance im Glutaeusbereich ausgleichen. Da aber das Laufen im Vergleich zum Gehen, vereinfacht gesehen, eine Aneinanderreihung von Einbeinständen ist, kann in diesem Fall das muskuläre Defizit nicht mehr entsprechend ausgeglichen werden, es kommt durch die zu schwache Außenrotationswirkung der Glutaealmuskulatur zu einem nach Innenknicken des Kniegelenks, wodurch der Tractus iliotibialis einen extremen Spannungsmoment erfährt, den er an seinen Sehnenansatz im Knie- und Schienbeinbereich weitergibt. Wenn man sich nun überlegt, wie viele Schritte man beim Lau-



2



3



4



5

© LAUFSPIRITUS

**Beispiele effizienter Übungen
v. l.: Ausfallschritt (1),
Aufsteiger (2/3), Sprung (4/5)**

fen pro Minute macht, kann man sich vorstellen, warum es nach einer gewissen Zeit zu schmerzhaften Irritationen in diesem Sehnenansatzbereich kommen kann. In solchen Fällen hilft neben einer Akuttherapie langfristig nur, die Ursache weg zu trainieren, d. h. den Glutaeus zu stärken und damit auch die Außenrotationsmuskulatur im Hüftbereich aufzubauen und zu trainieren.

Damit der Gesäßmuskel aber tatsächlich eine Unterstützung sein kann, ist es als Basis äußerst wichtig, dass er einerseits stark genug ist und andererseits überhaupt richtig aktiviert werden kann, was leider nicht immer der Fall ist. Kann das zentrale Nervensystem die Muskelfasern nicht richtig ansteuern, wird der Muskel folglich nicht optimal aktiviert oder ist die Muskulatur zu schwach ausgeprägt, führt das nicht nur zu Leistungseinbußen, sondern mit der Zeit auch zu Beschwerden. In diesem Zusammenhang sei beispielsweise auf Rückenbeschwerden hingewiesen, die oftmals durch einen zu schwachen Gesäßmuskel hervorgerufen werden, da dieser auch die Beckenstellung und somit die Haltung der Lendenwirbelsäule beeinflusst. Daher ist ein Training des „Allerwertesten“ nicht nur für Läufer von Interesse, um schneller und verletzungsfreier laufen zu können, sondern auch oder v. a. für jene, die sich generell wenig bewegen. In jedem Fall ist es sinnvoll, v. a. zu Beginn unter Anleitung zu trainieren und zu erlernen, wie man den Gesäßmuskel aktivieren kann, sollte das nicht bereits der Fall sein.

STARKER GLUTAEUS MAXIMUS, STARKE LEISTUNG

Obwohl der Glutaeus gerade für Läufer eine wichtige Rolle spielt, wird er im Training viel zu oft vernachlässigt. Viele glauben, Laufen alleine

muss reichen. Und ja, natürlich ist sportartspezifisches Training das A und O, um in einer bestimmten Sportart gut zu werden, aber das Grundgerüst und die Basis stellen der aktive und passive Bewegungsapparat dar und falls hier muskuläre Dysbalancen oder Defizite bestehen, bleibt das sehr selten ohne Folgen. Und dennoch ist es in den meisten Fällen das Kraft- und Athletiktraining, das bei Zeitknappheit als Erstes gestrichen wird oder von vornherein gar nicht erst ins Training eingeplant wird. An dieser Stelle kann man nur eindringlich dazu raten, sich zwei bis drei Mal pro Woche Zeit dafür zu nehmen und diese eher vom Lauftraining abzuzweigen, als ganz darauf zu verzichten. Es macht sich nicht nur in Bezug auf die Leistungsfähigkeit und -steigerung bezahlt, sondern auch für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden. Denn Muskeln sind sowohl zur Fortbewegung als auch für die physiologischen Prozesse in unserem Körper wichtig. Daher sollte man sie nicht vernachlässigen, sondern vielmehr aufbauen und pflegen.

SO GEHT'S

Was kann man also tun, wenn man seine Muskulatur, im speziellen den Glutaeus Maximus stärken möchte? Man führt gezielte Bewegungen aus, die ihn richtig gut arbeiten lassen, gerne auch mit Zusatzgewichten wie einer Langhantel, Kurzhanteln oder Kettlebells, sofern Bewegungsabführung und Technik stimmen. Neben beidbeinigen Trainingsklassikern wie Kniebeugen, Beinpresse, Ausfallschritten, Kreuzheben, Kettlebell Swings, Hüftheben und Strecksprüngen ist es außerdem vor allem im Laufsport wichtig, auch einbeinig zu trainieren, da man – funktionell betrachtet – beim Sport und v. a. beim Laufen in Wirklichkeit nie

gleichzeitig mit beiden Beinen am Boden steht. Folglich ist es essentiell, auch Übungen wie einbeinige Kniebeugen, Ausfallschritte mit höher gestelltem Bein, einbeiniges Kreuzheben, einbeiniges Hüftheben nach Gray Cook, einbeinige Oberschenkel-Curls mit einem Gymnastikball und einbeiniges Hüftstrecken an einer Zugseilmaschine einzubauen. Um die Übungsausführung zu erlernen, das richtige Gewicht zu wählen und je nach Trainingsstatus die passende Wiederholungs- und Satzanzahl festzulegen, empfiehlt es sich, sich zumindest einmal professionell anleiten zu lassen, um ein sicheres und gesundes Training zu gewährleisten und keine falschen Bewegungsmuster entstehen zu lassen. Wem das zu kompliziert ist, der sollte zumindest diese Übungskombination mit drei Sätzen und je 10 Wiederholungen ausprobieren: Kniebeugen, dynamische Ausfallschritte, Parkbank-Aufsteiger, Hüftheben und Strecksprünge. Auch hier gilt es, auf eine saubere Ausführung zu achten und v. a. zu jedem Zeitpunkt der Bewegung eine X-Beinstellung zu vermeiden. Bereits nach vier bis sechs Wochen werden Sie deutliche Veränderungen wahrnehmen, die sich läuferisch wie gesundheitlich lohnen. «

INFO

DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR EINE STARKE KEHRSEITE

- › Beid- und einbeinige Kniebeuge
- › Kniebeuge an der Wand
- › Kettlebell Swings
- › Ausfallschritt
- › Strecksprünge
- › Beid- und einbeiniges Kreuzheben
- › Aufsteiger auf eine Bank oder einen Kasten
- › Beid- und einbeiniger Oberschenkel-Curl am Gymnastikball
- › Beid- und einbeiniges Hüftheben am Boden liegend
- › Hüftstrecken an der Zugseilmaschine
- › Strecksprünge