



Warum der Gesäßmuskel wichtig für Ihre Gesundheit ist

Der große Gesäßmuskel ist der volumenmäßig größte Muskel unseres Körpers. Er spielt eine enorm wichtige Rolle bei Bewegungen und damit auch für unsere Gesundheit. Doch leider sitzen wir die meiste Zeit des Tages auf diesem Muskel und vernachlässigen ihn. Das hat Folgen, denen man durch eine gutes Training entgegenwirken kann. Man spricht sogar mittlerweile wegen der Dauer-Sitz-Gesellschaft von einer resultierenden Po-Demenz. Nicht nur fällt durch das Sitzen das Training des Gesäßbereiches ganz weg, viel arger ist es, dass der Muskel irgendwann kaum noch spontan aktiviert, d.h. neural angesteuert werden kann.

Die Hauptfunktion des Gesäßmuskels ist die Hüftstreckung, z.B. bei der Kniebeuge oder beim Laufen. Zudem hält er den Oberschenkel in Position und verhindert, dass der Oberkörper nach vorn abkippt. Eine weitere wichtige Funktion ist die Ausrichtung des Beckens.

Durch seine Eigenschaften und seine Größe ist uns erst der aufrechte Gang möglich. Wenn man das neue Körperbild beobachtet, das durch die Zivilisation entsteht, weichen wir aber langsam immer mehr von diesem aufrechten Gang ab und nehmen nach und nach eine immer mehr nach vorne geneigte Haltung ein.

Der inaktive Lebensstil bleibt nicht ohne Folgen. So kommt es neben der Abschwächung der Gesäßmuskulatur auch zu einer sogenannten glutealen Amnesie, d.h. man ist nicht mehr in der Lage die Muskulatur zu aktivieren. Die Folge ist eine Kompensation durch andere Muskeln. Man benutzt dann oft die rückwärtige Beinmuskulatur, die dadurch überlastet wird. Da der Gesäßmuskel

auch für die Kniestabilisierung mitverantwortlich ist, kommt es auch hier oft zu Überlastungen. Weitere Folgen der Inaktivierung sind Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich, der Kniescheibe, des sogenannten Iliosakralgelenks (Ischiasbeschwerden) und im Bereich der Leisten.

Wie bereits erwähnt, stabilisiert der Gesäßmuskel auch das Becken. Bei einer Abschwächung kommt es zu einer Abkipfung des Beckens nach hinten, was letztendlich in einem Hohlkreuz resultiert.

Untersuchungen zeigen, dass ein Großteil der Rückenbeschwerden durch ein Training der Gesäßmuskulatur beseitigt werden kann. Auch sollte der Hobby-Läufer sich unbedingt mit dieser Thematik auseinandersetzen. Denn nicht selten resultieren Knie- und Rückenprobleme durch das Laufen auf einer zur schwachen Gesäßmuskulatur bzw. einer fehlenden Aktivierung. Dadurch wird die Hüfte beim Laufen nicht richtig gestreckt. So sieht es bei manchem Läufer aus, als würde er beim Joggen immer noch auf dem Bürostuhl sitzen.

Stehen Sie also von Ihrem Stuhl auf und fangen Sie noch heute an.

Fragen Sie das Oasen Trainerteam nach gezielten Übungen im Rahmen Ihres Programms.

Oasenkurse für Krafttraining:

- Pump Training
- Complete Body-Training
- New Fatburner
- Bodystyling