

**BRET CONTRERAS  
und GLEN CORDOZA**



# GLUTE LAB

Die Revolution des Glutaeus-Trainings

Wissenschaftliche Grundlagen  
Effektive Übungen  
Fundierte Trainingspläne



**riva**

© des Titels »Glute Lab – Die Revolution des Glutaeus-Trainings« von Bret Contreras und Glen Cordoza (ISBN Print: 978-3-7423-1380-5)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Vorwort

Es ist immer eine Ehre, das Vorwort für ein Buch von jemandem schreiben zu dürfen, den man respektiert und bewundert. Für mich ist es besonders erfreulich, dass es sich bei diesem Menschen um Bret Contreras handelt. Es gibt niemanden, den ich mehr achte und schätze, sowohl privat als auch beruflich. Diejenigen von Ihnen, die im Fitnessbereich noch recht neu sind, werden den Stellenwert des Einflusses, den Bret auf die Branche hatte, möglicherweise nicht wirklich zu schätzen wissen. Tatsächlich ist es keine Übertreibung zu behaupten, dass Bret die Art und Weise verändert hat, wie Fitnessbegeisterte und Profis gleichermaßen an das Training der Gesäßmuskeln herangehen.

Um Brets Beitrag auf diesem Gebiet vollständig zu verstehen, muss man sich lediglich die Trainingsliteratur in den Jahren vor seinem Bekanntwerden in der Fitnessszene durchlesen. Sie werden sehen, dass den Leuten bis in die späten 2000er-Jahre in praktisch jedem Artikel zum Gesäßmuskeltraining geraten wurde, harte und schwere Kniebeugen und Kreuzheben zu machen. Gelegentlich enthielt eine Publikation vielleicht ein paar Sätze Ausfallschritte oder Kreuzheben mit gestreckten Beinen, aber viele sogenannte Experten taten Ausfallschritte schnell als Übung für »Weicheier« ab. Kickbacks am Kabelzug und Übungen an der Hüftabduktionsmaschine waren ebenfalls etwas für »Waschlappen«. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht, mit einem Fitnessband, einbeinige Übungen und hohe Wiederholungszahlen wurden für den Aufbau der Gesäßmuskeln im Allgemeinen als ineffektiv betrachtet. Hyperextensions sollten die Muskulatur im unteren Rücken ansprechen und die vielen Varianten der Glute Bridges (Beckenheben) und Hip Thrusts (Hüftstoßen) gab es noch nicht einmal.

Bret verbringt den Großteil seiner Zeit damit, Wege zu finden, um das Gesäßmuskeltraining unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Erkenntnisse weiterzuentwickeln. Niemand wendet mehr Zeit und Energie dafür auf, entsprechende Literatur zu durchsuchen und dann seine angewandten Theorien ausgiebig in der Praxis zu testen. Tatsächlich erfand Bret sowohl Glute Bridges und Hip Thrusts mit der Langhantel als auch Frog Pumps und fast jede andere Bridge- und Thrust-Variante mit Zusatzgewichten, die Sie sich vorstellen können. Darüber hinaus stammen von ihm auch die von den Gesäßmuskeln geführten Hyperextensions (gekrümmter Rücken und nach außen gedrehte Füße), das Hüftheben in Seitlage, Hüftabduktionen in Seitlage mit Extra-Bewegungsumfang und viele andere beliebte Gesäßmuskelübungen. Er machte es populär, den Fuß bei Hüftabduktionsübungen in der Frontalebene nach innen zu drehen, sorgte erheblich für die wachsende Beliebtheit von Fitness- und Gummibändern in unterschiedlichen Größen im Training und half dabei, dass der Einsatz von Maschinen, Kabelzügen und höhere Wiederholungszahlen für den Aufbau der Gesäßmuskeln eine größere Akzeptanz erhielten. Bret hat außerdem eine Kraftvektorenterminologie erstellt, um die Kategorien der Gesäßmuskelübungen zu differenzieren und bei der Gestaltung des Trainings zu helfen. Die Liste geht weiter und weiter ...

Brets unermüdliche Forschung im Labor und im Fitnessstudio hat die Art und Weise, wie wir heute die Gesäßmuskeln trainieren, revolutioniert; sein Einfluss erstreckt sich über die ganze Welt. Während sich die Trainingsstrategien für Brust, Schultern, Rücken, Arme, Quadrizeps und Beinbeuger in den letzten Jahrzehnten nicht wesentlich geändert haben, hat sich die Wissenschaft und die Praxis des Gesäßmuskeltrainings dank Bret exponentiell weiterentwickelt. Im Falle des Hip Thrusts kann niemand anderem auf der Welt die Erfindung und Popularisierung einer Übung zugeschrieben werden, die heute in Fitnessstudios alltäglich ausgeführt wird. Es freut mich nach wie vor, dass ich fast jedes Mal, wenn ich ins Studio gehe, jemanden sehe, der eine Übung macht, die sich Bret ausgedacht hat. Es genügt wohl, wenn man sagt, dass Sie nie jemanden treffen werden, der so viel Leidenschaft für das Training und den Aufbau der Gesäßmuskeln aufbringt, wie Bret Contreras, und ich bin stolz darauf, mit ihm an Dutzenden veröffentlichten Forschungsstudien, populärwissenschaftlichen Artikeln und Podcasts zusammengearbeitet zu haben.

Ich weiß, dass Bret und Glen zwei Jahre lang unermüdlich an Glute Lab gearbeitet haben, um sicherzustellen, dass Brets gesamtes System des Gesäßmuskeltrainings auf eine Art und Weise bekannt gemacht wird, dass es für jedermann leicht verständlich ist. Ganz gleich, ob Sie Personal Trainer, Kraft-Coach, Sportler, Physiotherapeut oder einfach nur jemand sind, der die Kraft und das Aussehen seiner Gesäßmuskeln verbessern möchte, tun Sie sich selbst einen Gefallen und lesen Sie Glute Lab; ich garantiere Ihnen, dass Sie nicht enttäuscht sein werden.

**Sportliche Grüße, Dr. Brad Schoenfeld**

# EINFÜHRUNG

**Wenn Sie irgendeinen Teil Ihres Körpers verbessern könnten, welcher wäre das? Für mich waren es immer der Glutaeus maximus oder die Gesäßmuskeln.\* Nicht, weil es der größte Muskel im Körper oder einer der wichtigsten ist. Nein, ursprünglich faszinierten mich Gesäßmuskeln, weil ich selber keine hatte.**

---

Lange bevor ich als »Glute Guy« bekannt wurde, war ich ein dünner, schlaksiger Teenager. Vor allem mein flaches Hinterteil brachte mich ständig in Verlegenheit. Einige Menschen scheuen sich, darüber zu reden, aber wir alle wissen, dass es sowohl attraktiv als auch wünschenswert ist, schöne Gesäßmuskeln zu haben; sie sind ein Symbol für Gesundheit, Kraft, Athletik und Schönheit. Aber ich hatte nichts dergleichen vorzuweisen.

In der Highschool hörte ich oft, wie Mädchen über die Hintern meiner Freunde sprachen. Sie sagten Dinge wie »Soundso hat einen schönen Hintern« oder »Sein Hintern sieht in diesen Jeans großartig aus«. Ich fragte mich oft, was sie wohl über mich sagten. Dann machte ein Vorfall, den ich nie vergessen werde, es deutlich.

Ich war mit dem Freund meiner Schwester golfen und irgendwann wollte ich den Schläger schwingen, als er sagte: »Weißt du, Bret, du hast keinen Hintern.« Er zeichnete mit seiner Hand eine gerade vertikale Linie in die Luft: »Dein Rücken geht einfach direkt in deine Beine über!« Ich war am Boden zerstört. Er hatte gerade meine größte Unsicherheit aufgezeigt. Schlimmer noch, ich wusste jetzt, was die Mädchen in der Schule über mich sagten. Ich dachte: »Wenn der Freund meiner Schwester das denkt, stell dir vor, was dann alle Mädchen in der Schule denken!«

Dieses Erlebnis war für mich der Wendepunkt. Es musste sich etwas ändern. Ich musste Gesäßmuskeln aufbauen.

Von da an war ich vom Gesäßmuskelttraining besessen. Mein unterentwickelter Hintern veranlasste mich zur Suche nach den besten Trainingsmethoden und -techniken, um die Gesäßmuskeln zu kräftigen und zu formen. Nach 28 Jahren Training, Coaching und Experimentieren – und meiner Promotion und der Veröffentlichung zahlreicher Forschungsarbeiten – habe ich das weltweit erste umfassende Gesäßmuskelttrainingssystem entwickelt. Dieses Buch ist dieses System. Sie werden erfahren, warum das Gesäßmuskelttraining wichtig ist, wie die entsprechenden Muskeln funktionieren, welche wichtige Rolle sie in Ihrem Körper spielen und vor allem wie Sie ein Programm entwerfen und Techniken anwenden, die den Aufbau und die Leistungsfähigkeit der Gesäßmuskeln maximieren.

Doch bevor ich in das System eintauche, möchte ich meine Reise mit Ihnen teilen, um zu erklären, warum und wie das System und die Techniken entwickelt wurden.

\*siehe Seite 6



Wenn ich in diesem Buch das Wort »Gesäßmuskeln« verwende (und ich verwende dieses Wort häufig), beziehe ich mich tatsächlich auf die drei Gesäßmuskeln, aus denen Ihr Gesäß besteht: Glutaeus maximus, Glutaeus medius und Glutaeus minimus. Die Namen der Gesäßmuskeln leiten sich vom griechischen Wort *glutos* ab, was Gesäß bedeutet, und von den lateinischen Wörtern *maximus* (der Größte), *medius* (der Mittlere) und *minimus* (der Kleinste). Der Glutaeus maximus ist der Hauptmuskel. Er ist der größte der drei und gibt die Form und das Aussehen dessen vor, was wir schlicht und einfach als Hintern bezeichnen. Aus diesem Grund bezieht sich »Gesäßmuskeln« hauptsächlich auf den Glutaeus maximus, umfasst aber auch die anderen beiden kleineren Gesäßmuskeln. In Kapitel 5 beschreibe ich alle drei Muskeln ausführlicher.

## AUF DER SUCHE NACH GESÄSSMUSKELN

Als ich mich dazu entschloss, meine Gesäßmuskeln aufzubauen, las ich zuerst sämtliche Bodybuilding-Magazine und -Bücher, die ich in die Hände bekommen konnte. Ich wollte alles über das Training der Gesäßmuskeln lernen. Es gab nur ein Problem: Damals sprach niemand ausführlich darüber. Bodybuilder hatten lediglich einen Bein-Tag und es wurde angenommen, dass sich die Gesäßmuskeln gut entwickeln würden, solange man Kniebeugen und Kreuzheben ins Beintraining einbaute. Also habe ich genau das getan.

Jahrelang trainierte ich meine Glutaealmuskulatur wie ein Besessener mit Kniebeugen, Kreuzheben und schließlich mit anderen Beinübungen, die die Gesäßmuskeln beanspruchten, wie Step-ups und Split Squats. Und es hat eine Weile funktioniert. Ich wurde kräftiger, meine Figur verbesserte sich und ich fühlte mich großartig. Aber irgendwann wuchsen meine Gesäßmuskeln nicht mehr.

Rückblickend gab es zwei Gründe dafür.

Erstens arbeitete meine Genetik gegen mich. Es hat sich herausgestellt, dass die Genetik eine große Rolle beim Aufbau der Gesäßmuskeln spielt; in Teil 2 werden Sie mehr über die Rolle der Genetik erfahren. Einige Menschen haben in ihrem Leben noch keinen Tag trainiert und haben einen perfekten Hintern, während andere jahrelang unermüdlich arbeiten müssen, um Gesäßmuskeln aufzubauen. Ich war in der letzteren Kategorie. (Wenn Sie wie ich sind, lassen Sie sich nicht von Ihrer Genetik unterkriegen. Mit den in diesem Buch beschriebenen Techniken und Programmen für das Gesäßmuskeltraining können Sie Ihre Figur, Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit verbessern.)

Zweitens sind die Bewegungsmuster von Kniebeuge und Kreuzheben zwar für den Kraft- und Muskelaufbau im Unterkörper hervorragend geeignet, aber die Gesäßmuskeln beanspruchen sie nicht im gleichen Maße wie die Quadrizepse und die Beinbeuger: Die Kniebeuge beansprucht hauptsächlich die Quadrizepse, das Kreuzheben beansprucht hauptsächlich die Beinbeuger (vor allem auf die Weise, wie ich Kreuzheben mache, mit hoher Hüfte). Klar, mehrere Muskeln arbeiten gleichzeitig, aber es gibt einen dominanten Muskel, der die Bewegung antreibt und der stärker kontrahiert als die anderen Muskeln.

Meine schlechte Gesäßmuskelentwicklung war zum Teil auf die Genetik und zum Teil auf die Tatsache zurückzuführen, dass ich keine gesäßmuskelspezifischen Übungen (oder, wie ich sie später in diesem Buch bezeichne, gesäßmuskeldominante Übungen) ausgeführt habe. Zu der Zeit wusste ich nichts über die Rolle der Genetik, aber ich hatte genug über Kniebeuge und Kreuzheben gelernt, um zu wissen, dass die Gesäßmuskeln nicht die Muskeln waren, die hauptsächlich beansprucht wurden.

Als ich merkte, dass ich mehr gesäßmuskeldominante Übungen ausführen musste, schaute ich im Internet nach, was andere Trainer machten. Zu diesem Zeitpunkt stieß ich auf die Werke von Mark Verstegen, Joe DeFranco, Eric Cressey, Mike Robertson, Mike Boyle und Martin Rooney. Sie lehrten eine Menge von Gesäßmuskelübungen wie Glute Bridges, Bird Dogs und die Clamshell.

Obwohl sie für das Gesäßtraining großartig waren, handelte es sich um Übungen mit dem Körpergewicht und mit Fitnessbändern. Für ein gutes Workout musste man eine Menge Wiederholungen durchführen. Tatsächlich nutzten diese Trainer sie nicht einmal, um die Gesäßmuskeln zu formen. Sie galten als Aktivierungsübungen mit geringer Belastung, was bedeutete, dass sie verwendet wurden, um die Muskeln zu stimulieren, und nicht, um sie zu kräftigen und wachsen zu lassen. Diese können beispielsweise als Aufwärmübung vor einem Workout oder als Korrekturübung zur Behandlung von Muskeldisbalancen (eine Pobacke ist größer als die andere), Haltungsproblemen (Schmerzen im unteren Rücken) oder schlechten Bewegungsmustern (Kniebeugen mit schlechter Ausführung) eingesetzt werden. Sie wurden aber gewiss nicht empfohlen, um Muskeln aufzubauen.

Es ist wichtig zu wissen, dass damals alle dachten, man müsse mit schweren Gewichten trainieren, um Muskeln aufzubauen. (Wir wissen jetzt, dass Sie mit hohen Wiederholungszahlen Muskeln aufbauen können, wie Sie in Teil 2 erfahren werden.) Als ich auf diese Übungen stieß, liebte ich sie, aber ich dachte nicht, dass sie mir zu den gewünschten Ergebnissen verhelfen würden. Ich wollte größere und kräftigere Gesäßmuskeln und um das zu erreichen, musste ich eine Bewegung ausführen, die nicht nur auf die Glutaealmuskulatur abzielte, sondern auch beim Heben von Lasten ausgeführt werden konnte. Nach dem, was ich finden konnte, gab es eine solche Bewegung nicht.

Und dann geschah es.

Es war der 10. Oktober 2006. Ich hatte mir mit Jeanne, meiner damaligen Freundin, UFC-Kämpfe angesehen. Ken Shamrock stand Tito Ortiz gegenüber und ich hoffte auf einen großartigen Kampf. Ortiz hatte Shamrock auf der Matte festgenagelt und es sah so aus, als wäre alles vorbei. Ich wollte noch nicht, dass der Kampf zu Ende ging, und rief: »Wirf ihn ab, wirf ihn ab!«

Ich nehme an, ich habe auf Kindheitserinnerungen an Ringkämpfe mit meinem Zwillingbruder Joel zurückgegriffen, als ich heftig meine Hüfte streckte, um etwas Bewegungsspielraum zu gewinnen und unter ihm herauszukommen. (Es stellt sich heraus, dass diese Bewegung, die als In-die-Brücke-Gehen bezeichnet wird, eine Grundtechnik von Bodenkampfsportarten wie Ringen und Jiu-Jitsu ist.)

Offensichtlich ist das in professionellen Mixed-Martial-Arts-Kämpfen nicht so einfach. Aber ich wusste, dass das In-die-Brücke-Gehen vom Boden aus einfach war. Dann hatte ich ein Aha-Erlebnis. Ich dachte, wenn ich der Bewegung mehr Last oder Gewicht hinzufügen und gleichzeitig den Bewegungsumfang vergrößern könnte, wäre das eine großartige Möglichkeit, um die Gesäßmuskeln zu kräftigen und aufzubauen.

Nachdem der Kampf vorbei war, ging ich in die Garage und bat Jeanne, mir dabei zu helfen, ein paar Geräte zu verrücken.

»Es ist 21:30 Uhr«, sagte sie. »Ich habe jetzt keine Lust dazu.«

»Gut! Ich werde es selbst machen«, antwortete ich, während ich den Glute-Ham Raise neben den Reverse Hyper stellte.

Nachdem ich die Geräte nebeneinander positioniert hatte, schnallte ich mir mit einem Dip-Gürtel ein paar 20-Kilo-Hantelscheiben um die Hüfte und legte meinen Rücken vorsichtig auf den Glute Ham Developer und meine Füße auf den Reverse Hyper. Das ist eindeutig nicht die korrekte Art, die Geräte zu verwenden. Es war, gelinde ausgedrückt, grenzwertig.

Langsam hob und senkte ich meine Hüfte für 15 Wiederholungen. Ich hatte noch nie in meinem Leben ein so starkes Brennen in meinen Gesäßmuskeln gespürt. Bei der 15. Wiederholung flehten sie um Gnade. Zum ersten Mal hatte ich das Gefühl, dass meine Gesäßmuskeln tatsächlich der begrenzende Faktor bei einer Gesäßmuskulübung sind; der Satz endete, als sie zu müde waren, um eine weitere Wiederholung auszuführen.

Wenn ich auf diesen Moment zurückblicke, stelle ich fest, dass dieses Experiment ebenso gefährlich wie effektiv war. Wenn diese beiden Geräten auseinandergerutscht wären, hätte ich mir leicht das Steißbein brechen können. Aber zu jener Zeit habe ich nicht an Sicherheit gedacht. Ich wusste, dass ich ein fehlendes Element des Gesäßmuskeltrainings gefunden hatte: eine Übung mit vollständigem Bewegungsumfang, die auf die Gesäßmuskeln abzielt, genauso wie die Kniebeuge auf die Quadrizeps und das Kreuzheben auf die Beinbeuger. Und außerdem konnte sie mit zusätzlichen Gewichten ausgeführt werden.



So kitschig das auch klingen mag, nachdem ich den Satz beendet hatte, ging ich in den Vorgarten, blickte in den Himmel und sagte: »Mein Leben wird sich für immer ändern. Ich werde es mir zur Lebensaufgabe machen, diese Übung populär zu machen.«

Und so wurde der Hip Thrust geboren.



DAS URSPRÜNGLICHE HIP-THRUST-KONZEPT

## WIE SOLL DIE ÜBUNG HEISSEN?

Nachdem ich den Hip Thrust erfunden hatte, wurde mir klar, dass ich der Bewegung einen Namen geben musste. Mir kamen mehrere Varianten in den Sinn. Ich hätte einen sehr wissenschaftlichen Weg wählen und sie »Hüftextension in Rückenlage mit gebeugten Beinen« nennen können, aber das schien mir zu umständlich. Ich hätte sie als »Amerikanische Hüftextension« bezeichnen können, um mit Übungen wie den Bulgarian Split Squats, den Nordic Ham Curls und dem Rumänischen Kreuzheben zu konkurrieren, aber das schien keine gute Strategie zu sein, wenn ich maximale Popularität erzielen wollte. Ich hätte sie nach mir selbst benennen und als »Contreras Glute Lift« bezeichnen können, aber ich wollte nicht, dass die Übung mit einer Person in Verbindung gebracht wird. Nachdem ich über die verschiedenen Optionen nachgedacht hatte, entschied ich mich für »Hip Thrust«, einfach weil die Übung aus meiner Sicht genau das weitestgehend nachahmt: Man stößt mit der Hüfte.

## THE THRUST IS A MUST

Zu diesem Zeitpunkt meines Lebens hatte ich 15 Jahre lang Gewichte gestemmt. Ich hatte mein Studium abgeschlossen, einen Master-Abschluss erhalten, war ein zertifizierter Kraft- und Konditionsspezialist (CSCS) und arbeitete kurzzeitig als Mathematiklehrer an einer Highschool. Ich hatte das Unterrichten geliebt, aber meine wahre Leidenschaft war das Personal Training. Das ist alles, woran ich jemals gedacht habe. Nach sechs Jahren als Lehrer kündigte ich meinen Job und arbeitete Vollzeit als Personal Trainer.

Die meisten meiner Kunden liebten Gesäßmuskeltraining und ich wollte unbedingt den Hip Thrust mit ihnen teilen. Am Tag nach jener schicksalhaften Nacht in der Garage erzählte ich meiner Tante, die ich damals trainierte, von der neuen Übung, die ich mir ausgedacht hatte. Der Nachteil, erklärte ich, war, dass es eine gewaltige Aufgabe war, das Gewicht in Position zu bringen und den Rücken am Polster entlang nach oben zu schieben. Darüber hinaus hatten nicht viele Leute Zugang zu einem Reverse Hyper und einem Glute Ham Developer und selbst wenn das der Fall wäre, würde das Fitnessstudio es ihnen nicht erlauben, sie zu verrücken und beide Geräte für einen anderen Zweck zu vereinnahmen. Es war eine großartige Übung, aber die Logistik war so kompliziert, dass ich befürchtete, niemand würde sie tatsächlich ausführen.

»Dann erfinde halt etwas«, sagte sie zu mir.

Um sicherzugehen, dass niemand vor mir daran gedacht hatte, suchte ich fünf Tage lang mühsam im Internet nach Belegen für die Übung. Ich habe alle möglichen Paarungen der Begriffe »Hüfte«, »Gesäß«, »Becken«, »Rückenlage« und »Boden« mit »Brücke«, »Stoß«, »Heben« und »Anheben« ausprobiert. Ich habe auch alle alten klassischen Krafttrainingstexte durchgesehen.

Das Einzige, was ich fand, war ein altes Bild in Mel Siffs und Yuri Verkoshanskys berühmtem Buch von 1977, *Supertraining*, das Bridge-Varianten mit erhöhten Gliedmaßen zeigt, aber nur mit manuellem Widerstand oder einer Kettlebell, die am nicht arbeitenden Bein hängt, was ich nicht sehr praktisch (oder für ein Fitnessstudio angemessen) fand. Es sah so aus, als wäre ich startklar.

Als ehemaliger Mathematiklehrer an einer Highschool, der zum Personal Trainer geworden war – und jetzt zum Erfinder –, war ich nicht gerade der versierteste Designer der Welt. Das früheste Modell meines Geräts, das ich »Skorchler« nannte, war ziemlich klobig. Es war fast unmöglich, es einzustellen, und die Polsterung war alles andere als optimal. Das nachfolgende Modell war ein Schritt in die richtige Richtung, hatte aber immer noch Nachteile. Um die Bewegung mit einem zusätzlichen Gewicht auszuführen, mussten zum Beispiel zwei Trainingspartner eine Langhantel positionieren und beladen. Trotzdem hat es funktioniert.

Mithilfe des Skorchlers begann ich, den Hip Thrust in die Programme meiner Kunden in meinem Trainingsstudio Lifts, in Scottsdale, Arizona, einzubauen. Die Ergebnisse waren nahezu verblüffend. Meine Kunden sagten mir Dinge wie: »Bret, ich renne schneller und mein Hintern wächst, und das liegt am Hip Thrust. Ich liebe ihn!«

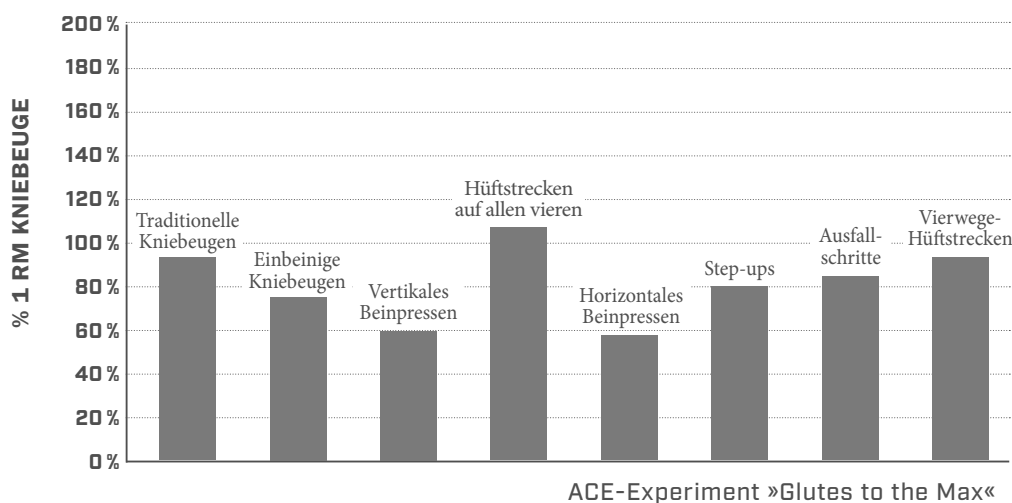
Angesichts all der Übungen, die wir ausgeführt haben – Bulgarian Split Squats, Step-ups, Ausfallschritte, Kniebeugen, Kreuzheben, Rumänisches Kreuzheben, Hyperextensions, umgekehrte Hyperextensions, Glute-Ham Raises und Hip Thrusts (alle werden später in diesem Buch vorgestellt) – wie konnten sie bloß wissen, dass es am Hip Thrust lag?

»Wenn ich laufe, spüre ich meine Gesäßmuskeln wie beim Hip Thrust. Ich merke, dass es daran liegt«, würden sie sagen.

Es war klar, dass der Hip Thrust das einzig Wahre ist. Aber ich brauchte mehr als nur anekdotische Beweise. Um mir den Respekt von anderen Trainern und Fachleuten zu verdienen, musste mich die Wissenschaft bestätigen.

Zu diesem Zeitpunkt war das umfassendste Experiment zum Gesäßmuskeltraining, das mir bekannt war, eine unveröffentlichte Studie des American Council on Exercise (ACE) aus dem Jahr 2006 mit dem Titel »Glutes to the Max«. Bei dem Experiment verwendeten die Forscher die Elektromyografie (EMG), ein Instrument, das die Muskelaktivierung misst, um die Gesäßmuskelaktivierung mehrerer beliebter Unterkörperübungen zu vergleichen.

### DURCHSCHNITTLICHE HÖCHSTMUSKELAKTIVIERUNG FÜR DEN GLUTAEUS MAXIMUS



Ich erinnerte mich, gelesen zu haben, dass sich der größte Hersteller von EMG-Geräten direkt in Scottsdale befand. Ohne es mir noch einmal zu überlegen, rief ich dort an und bestellte mein eigenes Gerät. Zum Glück waren sie so freundlich, mir den Umgang damit zu erklären.

Mit meiner neuen EMG-Einheit begann ich, die Gesäßmuskelübungen, die wir bei Lifts gemacht haben, bei meinen Kunden und mir selbst zu testen. Die ersten Ergebnisse waren vielversprechend. Der Hip Thrust führte zu einer stärkeren Gesäßmuskelaktivierung als Kniebeugen, Kreuzheben und andere geläufige Übungen für das Gesäßmuskeltraining. Das war die Art von evidenzbasierter Wissenschaft, die ich brauchte, um zu beweisen, dass der Hip Thrust eine Bewegung ist, mit der sich Gesäßmuskeln aufbauen lassen. Aber dann kam es zu einer Katastrophe.

Die Wirtschaft brach zusammen, das Einkaufszentrum, in dem sich Lifts befand, ging pleite und ich war gezwungen, das Studio zu schließen. Gleichzeitig scheiterten meine Bemühungen, Investoren zu gewinnen, um den Skorcher in Serie zu produzieren.

Meine Träume, den Hip Thrust als anerkannte Krafttrainingsübung beliebt zu machen und die Vorteile des Gesäßmuskeltrainings zu verbreiten, erhielten einen herben Dämpfer.



EMG-FORSCHUNG

## DAS GLUTE LAB ÖFFNET SEINE TÜREN

Da Lifts geschlossen war, brauchte ich eine neue Plattform, um meine Methoden zu lehren. Ich startete BretContreras.com und veröffentlichte alles, was ich über das Gesäßmuskeltraining gelernt hatte, in Blog-Beiträgen und Artikeln. Und ich habe nie aufgehört zu trainieren und zu coachen. Obwohl ich die Leute jetzt in meiner Garage trainierte, wuchs mein Kundenstamm und das System entwickelte sich weiter. Ich experimentierte mit verschiedenen Programmen und fand neue, bessere Wege, den Hip Thrust auszuführen.

Bei Lifts nutzten wir den Skorcher für Hip Thrusts. Als ich mit verschiedenen Methoden, den Hip Thrust auszuführen, experimentierte, kam mir die Idee, dass man den Rücken bei der Übung gegen eine Bank stemmen könnte. Das stellte sich als viel praktischerer Ansatz für den Hip Thrust heraus und genauso machen es heute viele Menschen.

Das Gesäßmuskeltraining steckte allerdings noch in den Kinderschuhen. Viele Anhänger des Kraft- und Konditionstrainings hielten Kniebeugen und Kreuzheben immer noch für die besten Übungen zur Kräftigung und zum Aufbau der Gesäßmuskeln. Aber ich vermutete etwas anderes und machte mich daran, es zu beweisen.



HIP THRUST AN EINER BANK



# Hüftstrecken auf allen vieren

**Hüftstrecken auf allen vieren gehört zu den einfachsten Gesäßmuskelübungen. Lassen Sie sich von ihrer simplen Ausführung jedoch nicht täuschen. Viele glauben, »einfach« sei gleichbedeutend mit ineffektiv und betrachten Übungen, die nur einen Muskel ansprechen, als Zeitverschwendung. Doch das ist absolut nicht der Fall.**

Wie bereits erwähnt, sollten Sie die Ausführung von Verbundübungen beherrschen und diese sollten bei den meisten Leuten auch den Großteil des Trainings ausmachen. Aber – und das ist wichtig – sie benötigen auch Isolationsübungen, die bestimmte Muskelgruppen ansprechen. Beispielsweise um ihr Gesäß zu trainieren, ohne andere Muskeln mit zu beanspruchen. Oder wenn Sie im Fall eines muskulären Ungleichgewichts nur eine Seite Ihres Körpers trainieren möchten. Oder zum Aufwärmen und Aktivieren des Glutaeus vor anstrengenderen Übungen. All dies sind gute Gründe, auch Isolationsübungen wie das Hüftstrecken auf allen vieren im Übungsrepertoire zu haben.

Betrachten Sie alle Techniken in diesem Abschnitt als Präzisionsübungen für die Gesäßmuskulatur. In ungefähr zehn Studien wurde die Gesäßmuskelaktivierung bei Übungen auf allen vieren getestet und in jeder einzelnen war sie extrem hoch. Das heißt: Übungen auf allen vieren eignen sich prima, um gezielt das Gesäß zu trainieren, aber auch für den Muskelaufbau, wenn Sie eine starke Geist-Muskel-Verbindung haben und Sie mit Zusatzgewicht trainieren. Und dennoch bezeichnen viele Trainer diese Techniken abwertend als Übungen für Weicheier, weil sie einfach auszuführen sind, primär das Gesäß beanspruchen und nicht mit allzu großem Widerstand ausgeführt werden können. Ich dagegen halte das Hüftstrecken auf allen vieren aus genau diesen Gründen für eine tolle Übung zum Aufbau der Gesäßmuskulatur. Sie müssen nur lernen, sich darin zu steigern – und wie das geht, zeige ich Ihnen auf den folgenden Seiten.

Obwohl Sie Hüftstrecken auf allen vieren auch mit Zusatzgewicht ausführen können, indem Sie ein Band, eine Kurzhantel oder eine Gewichtsmanschette für das Fußgelenk verwenden, gilt sie gemeinhin als Körpergewichtsübung. Aus diesem Grund werden ihre verschiedenen Varianten typischerweise zum Aufwärmen, für Burnouts mit vielen Wiederholungen oder zum Schaffen einer stabilen Geist-Muskel-Verbindung eingesetzt. Nehmen wir an, ich trainiere einen neuen Kunden, der während der Übungen partout seinen Glutaeus nicht richtig spürt. Dann bitte ich ihn, auf alle vier zu gehen und einige Wiederholungen Hüftstrecken nur mit dem Körpergewicht zu absolvieren. Er spürt dann sofort, wie seine Gesäßmuskeln aktiviert werden. Auf allen vieren lässt sich das Gesäß also nicht nur super auf anstrengendere Übungen vorbereiten, sondern eine starke Geist-Muskel-Verbindung herstellen. Der Kunde spürt also, wie es sich anfühlt, seine Gesäßmuskeln vollständig zu aktivieren. Das ist aus einer Reihe von Gründen sinnvoll.

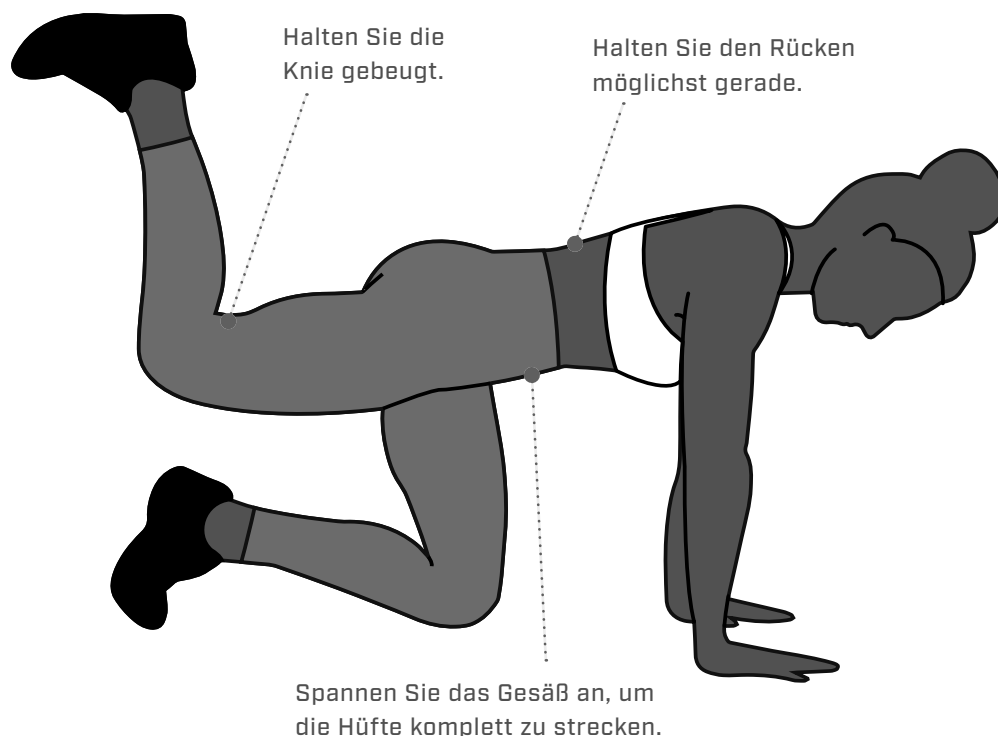
Erstens gibt es Leute, die nicht wissen, wie sich das anfühlt. Entweder weil sie viel sitzen und ihre Gesäßmuskeln kaum einsetzen oder weil sie den Gebrauch ihrer Quadrizeps und Beinbeuger so gewohnt sind, dass die Geist-Muskel-Verbindung zu ihrem Glutaeus zu schwach ist. In beiden Fällen hilft Hüftstrecken auf allen vieren, diese Verbindung zu kräftigen und die Kommunikation des Gehirns mit den Gesäßmuskeln zu verbessern.

Zweitens können Sie dieses Gefühl auch auf andere gesäßmuskeldominante Übungen, wie die Glute Bridge und den Hip Thrust, übertragen. Nehmen wir an, Sie spüren während dieser Übungen, dass Ihre Quadrizeps und Beinbeuger zu stark daran mitarbeiten. Dann führen Sie einfach ein paar Wiederholungen Hüftstrecken auf allen vieren nur mit Ihrem Körpergewicht aus. Dies hilft Ihnen, eine bessere Verbindung zu der Muskulatur herzustellen, die Sie bei Hip Thrusts oder Glute Bridges spüren sollten. Verwenden Sie dieses Gefühl der Aktivierung als Orientierungshilfe, um Ihre Position zu korrigieren und mit den verschiedenen Glute-Bridge- und Hip-Thrust-Varianten zu experimentieren, bis Sie die Übung gefunden haben, die Ihre Gesäßmuskeln am stärksten aktiviert.

Um es noch einmal zusammenzufassen: Hüftstrecken auf allen vieren ist einfach auszuführen, aktiviert super die Glutaealmuskulatur und eignet sich zum Muskelaufbau, wenn Sie dabei Zusatzgewicht verwenden und bis kurz vorm Muskelversagen trainieren. Ich bezeichne sie als Volumenübung ohne Nachteil, weil sie den Körper kaum belastet und den Gelenken nicht schadet, sondern nur das Volumen Ihres Gesäß-Workouts erhöht, ohne Ihre Regeneration zu stören.

Hüftstrecken auf allen vieren, umgekehrte Hyperextensions, Kickbacks am Kabelzug – all diese Übungen fallen unter die Kategorie Volumenübungen ohne Nachteil. Im Allgemeinen baue ich sie zur Abwechslung mindestens einmal pro Woche in der Mitte eines Workouts ein (zum Beispiel drei Sätze à 20 Wiederholungen). Es geht dabei nicht darum, eine neue persönliche Bestleistung aufzustellen, sondern um einen guten Pump und ein ordentliches Brennen im Gesäß.

## RICHTLINIEN UND HINWEISE



Weil sich die Bewegung auf allen vieren so einfach ausführen lässt, gibt es dabei nur einige wenige Dinge zu beachten.

### AUSGANGSPOSITION: PLATZIEREN SIE DIE KNIE UNTER DER HÜFTE UND DIE HÄNDE UNTER DEN SCHULTERN



Die korrekte Ausgangsstellung nehmen Sie ein, indem Sie sich einfach auf alle viere begeben – sich also mit Händen und Knien auf den Boden stützen. Normalerweise muss ich an der Haltung meiner Kunden auch nichts korrigieren. Sie platzieren Ihre Hände und Füße automatisch richtig, indem Sie eine Position einnehmen, die sich für Sie bequem anfühlt. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Knie direkt unterhalb der Hüfte befinden, und platzieren Sie Ihre Hände etwas weiter als schulterbreit ein wenig vor sich. Absolvieren Sie ein paar Wiederholungen und verändern Sie gegebenenfalls die Position so, dass Sie die Bewegung schmerzfrei ausführen und dabei Ihr Gesäß maximal aktivieren können.

## WIRBELSÄULENMECHANIK: BLEIBEN SIE IM NEUTRALEN BEREICH

Auch wenn es unser Ziel ist, die Wirbelsäule neutral und den Rücken gerade zu halten, kann es sein, dass Sie den Rücken leicht wölben, wenn Sie Ihr Bein nach hinten anheben. Bei den meisten Menschen ist das auch absolut kein Problem. Solange Sie dabei keine Schmerzen im unteren Rücken oder zu viel Spannung im Rückenstrecker spüren, sind ein leichtes Hohlkreuz oder eine anteriore Beckenkipfung in der Endposition der Bewegung in Ordnung. Halten Sie Ihren Rücken wie bei allen Übungen einfach grob im neutralen Bereich.



## DER WEG DES KNIES

Beim Hüftstrecken auf allen vieren heben Sie Ihr Bein nach hinten an, das dabei grob um 90 Grad gebeugt bleibt. Einige Leute scheren dabei ein wenig mit dem Knie aus, was in Ordnung ist. Dies liegt hauptsächlich an der Anatomie der Hüfte und dem Anspannen des Gesäßmuskels, der dann auf die Hüfte einwirkt. Ich korrigiere das nicht, weil eine leichte Abduktion und Außenrotation eigentlich ideal sind.



AUSSCHEREN DER KNIE

LEICHTES AUSSCHEREN  
DER KNIE

KNIE IN EINER LINIE  
MIT RÜCKEN

## FEHLER UND KORREKTUREN

### FEHLER: ÜBERSTRECKEN DER WIRBELSÄULE

Bei der Hüftstreckbewegung auf allen vieren kann nicht viel schiefgehen. Einzig ein zu starkes Wölben des Rückens kommt hin und wieder vor. Wie im vorigen Abschnitt bereits erwähnt, gibt es einen gewissen Toleranzbereich, der okay ist. Alles außerhalb dieses Bereichs sorgt für unnötig viel Spannung und Belastung im unteren Rücken.



### **KORREKTUR 1:**

Die einfachste Möglichkeit, diesen Fehler zu korrigieren, ist, das Bein nicht so weit anzuheben. Ein Überstrecken des Rückens geschieht erst am Ende der Bewegung. Indem Sie Ihr Bein in der Endposition also etwas tiefer stoppen, sollte die Krümmung Ihres Rückens im akzeptablen Bereich bleiben. Spannen Sie beim Heben des Beins den Gesäßmuskel an und halten Sie Ihren Rücken aktiv relativ gerade.

### **KORREKTUR 2:**

Wenn es Ihnen schwerfällt, im neutralen Bereich zu bleiben, platzieren Sie eine Bank unter Ihrem Bauch. Die Bank verhindert, dass Sie Ihren Oberkörper zu sehr wölben, wenn Sie das Bein nach hinten anheben.

## **VARIANTEN DES HÜFTSTRECKENS AUF ALLEN VIEREN**

Hüftstrecken auf allen vieren lässt sich auf zwei verschiedene Arten ausführen: auf dem Boden in horizontaler Position oder auf einer Schrägbank.

### **HORIZONTALES HÜFTSTRECKEN AUF ALLEN VIEREN**

Der Begriff »horizontal« bezieht sich auf die Position Ihres Körpers in Relation zum Boden. Varianten in dieser Haltung sind einfach und können überall ausgeführt werden. Es ist schwieriger, Sie mit Zusatzgewicht auszuführen, aber Sie können den Widerstand mithilfe eines Bands erhöhen, weshalb sich die Übung gut zum Aufwärmen und für Burnouts eignet.



Begeben Sie sich auf alle vier, die Knie unter der Hüfte und die Hände unter den Schultern. Halten Sie Ihren Rücken gerade und die Knie gebeugt und heben Sie Ihr Bein nach hinten an, bis Ihre Hüfte vollständig gestreckt ist. Halten Sie die Endposition eine Sekunde lang und spannen Sie Ihr Gesäß dabei an. Wenn Sie Ihre Hüfte vollständig strecken, kann es passieren, dass Sie automatisch das Bein ein wenig zur Seite abspreizen. Das ist in Ordnung. Noch einmal: Der Grad dieser Abduktionsbewegung hängt größtenteils von der Anatomie Ihrer Hüfte ab.

### **Hüftstrecken auf allen vieren mit Band (Knie)**

Mithilfe eines Bands um die Knie können Sie den Widerstand beim Hüftstrecken auf allen vieren prima erhöhen. Wie bei allen Varianten mit Band ist auch bei dieser der Widerstand in der Startposition gering und wird immer größer, je weiter Sie sich der Endposition nähern.



Legen Sie sich das Band oberhalb der Knie um die Beine. Heben Sie ein Bein nach hinten an und lassen Sie es dabei gebeugt oder leicht gebeugt. Wenn Sie den Widerstand noch weiter erhöhen möchten oder ein besonders langes oder elastisches Band verwenden, platzieren Sie eine Schlaufe unter dem Knie Ihres Standbeins, wie auf dem dritten Bild in dieser Reihe gezeigt.

### Variante mit Gewichtsmanschette

Eine Gewichtsmanschette eignet sich ebenfalls, um den Widerstand beim Hüftstrecken auf allen vieren zu erhöhen. Legen Sie die Manschette am Fußgelenk oder unterhalb Ihrer Knie an.



Befestigen Sie die Gewichtsmanschette um Ihr Fußgelenk oder direkt unterhalb des Knies am Unterschenkel und begeben Sie sich auf alle vier. Heben Sie nun einfach das Bein mit der Manschette nach hinten an und halten Sie es dabei gebeugt. Spannen Sie Ihr Gesäß an, wenn Ihre Hüfte vollständig gestreckt ist.

### Umgekehrte Hyperextensions (Hüftstrecken auf allen vieren am Pendel)

Die von mir ganz klar bevorzugte Art, den Widerstand beim Hüftstrecken auf allen vieren zu erhöhen, ist, die Übung an einer Maschine für umgekehrte Hyperextensions auszuführen und dabei mit dem Fuß gegen das Pendel zu drücken. Vor allem die Old-School-Geräte von Westside eignen sich dafür hervorragend. Varianten mit Band um die Knie oder Gewichtsmanschette sind gut, aber der Widerstand lässt sich bei diesen Übungen nur um ein gewisses Maß erhöhen und die Ausführung kann sich mitunter ein wenig seltsam anfühlen. Bei umgekehrten Hyperextensions ist das nicht so. Bei dieser Übung bleibt die Muskelspannung über den gesamten Bewegungsumfang hinweg gleich und Sie können nach Belieben Gewicht auflegen. Ich rate dennoch dazu, leichtere Gewichte zu verwenden, mittlere bis hohe Wiederholungszahlen zu absolvieren und sich auf die Geist-Muskel-Verbindung zu konzentrieren.

Leider gibt es diese Maschine nur in den wenigsten Fitnessstudios. Hinzu kommt, dass das Gerät für die eben beschriebene Verwendung eigentlich nicht vorgesehen ist, weshalb das Einnehmen der Ausgangsposition ein wenig knifflig ist. Statt das Gewicht mit den Füßen nach oben zu ziehen, wie bei der eigentlichen umgekehrten Hyperextension, bei der Sie sich auf die Maschine drauflegen, knien Sie unter der Maschine und drücken mit dem Fuß von unten gegen den Gewichtarm, wie Sie auf den Fotos auf der folgenden Seite sehen können.





Begeben Sie sich unter eine Maschine für umgekehrte Hyperextensions auf alle vier, Ihr Hintern sollte sich direkt unter dem Pendel befinden. Ich empfehle, dass Sie sich auf eine Yogamatte knien, um Ihre Knie zu schonen. Drücken Sie von hier die Sohle Ihres arbeitenden Beins gegen den Gewichtarm und schieben Sie ihn ein wenig nach hinten, sodass sich das Pendel bewegt. Schieben Sie Ihr Bein weiter nach hinten, bis Ihr Schienbein etwa senkrecht ist. Drücken Sie das Bein nun gerade nach oben, indem Sie Ihre Sohle von unten gegen den Gewichtarm pressen. Führen Sie die Abwärtsbewegung kontrolliert aus, damit Sie mit dem Knie nicht auf dem Boden aufschlagen. [Deshalb sollten Sie nicht zu schwere Gewichte verwenden.]

## SCHRÄGBANK-HÜFTSTRECKEN AUF ALLEN VIEREN

Für diese Variante benötigen Sie eine Schrägbank. Durch die Bank verändert sich der Winkel Ihres Körpers, wodurch Sie besser mit Widerstand trainieren können. Sie können diese Schrägbankvariante mit einer Kurzhantel oder einer Gewichtsmanschette unter dem Knie ausführen. Wenn Sie die Kurzhantelvariante auf dem Boden versuchen, kullert die Hantel ihre Beinbeuger hinab und stört dadurch den Bewegungsablauf der Übung.



Stellen Sie die Lehne der Schrägbank auf einen Winkel von 45 Grad ein. Platzieren Sie ein Knie auf dem Sitzpolster und lassen Sie das andere an der Seite hinabhängen. Beugen Sie das frei hängende Bein und legen Sie eine Kurzhantel in die Kniebeuge. Halten Sie sich an den Rändern der Lehne fest, um Ihren Oberkörper zu stabilisieren. Halten Sie Ihren Rücken gerade und bewegen Sie das gebeugte Bein ein wenig nach vorn, bis das Knie Ihre Hüfte passiert hat [dies ist die Startposition]. Heben Sie anschließend das Bein nach hinten an, bis Ihre Hüfte vollständig gestreckt ist. Noch einmal: Spannen Sie Ihr Gesäß an und halten Sie die Endposition mindestens eine Sekunde lang. Führen Sie kontrollierte, rhythmische Wiederholungen aus, damit die Hantel nicht hin und her schwappt.

# Aufrechter Hip Thrust

Wenn ich all meine Kunden nach Ihrer Lieblingsübung fürs Gesäß befragen würde, bekäme ich eine breite Palette von Antworten. Einige mögen den klassischen Hip Thrust, andere eine aufrechte Hip-Thrust-Variante wie den Pull-Through – was interessant ist, denn diese Übung mag ich persönlich überhaupt nicht. Nicht, weil sich damit der Gesäßmuskel nicht gut aufbauen ließe, sondern schlicht, weil ich den herkömmlichen Hip Thrust bevorzuge.

Die Fitnessbranche neigt dazu, Übungen im Stehen eine größere Bedeutung beizumessen als jenen, die supiniert – also auf dem Rücken liegend – ausgeführt werden. Vielleicht entscheiden sich deshalb so viele Trainierende für den aufrechten Hip Thrust. Der mag zwar eine effektive Gesäßmuskelübung sein, hat aber auch seine Grenzen: Sie können dabei nicht viel Gewicht verwenden und je größer der Widerstand ist, den Sie einsetzen – ein dickes Band etwa oder ein großer Gewichtstapel bei aufrechten Hip Thrusts am Kabelzug –, desto mehr Gleichgewicht erfordert die Übung. Und je mehr Gleichgewicht und Stabilisierung für eine Übung nötig sind, desto weniger stark wird der Glutaeus dabei aktiviert.

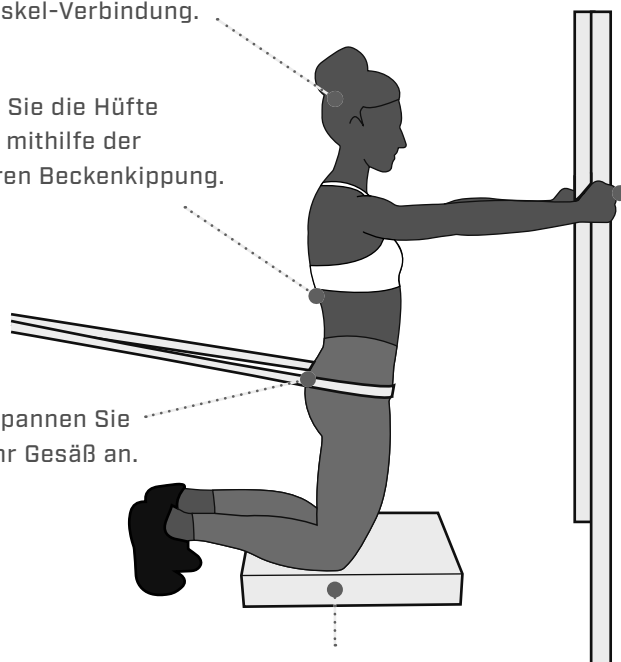
Wir alle brauchen aber Abwechslung und genau dafür ist der aufrechte Hip Thrust gut. Wenn es sich dabei auch um Ihre Lieblingsübung handelt, empfehle ich, sie ein- bis zweimal pro Woche am Ende oder in der Mitte Ihres Workouts auszuführen.

## RICHTLINIEN UND HINWEISE

Konzentrieren Sie sich auf die Geist-Muskel-Verbindung.

Strecken Sie die Hüfte komplett mithilfe der posterioren Beckenkipfung.

Spannen Sie Ihr Gesäß an.



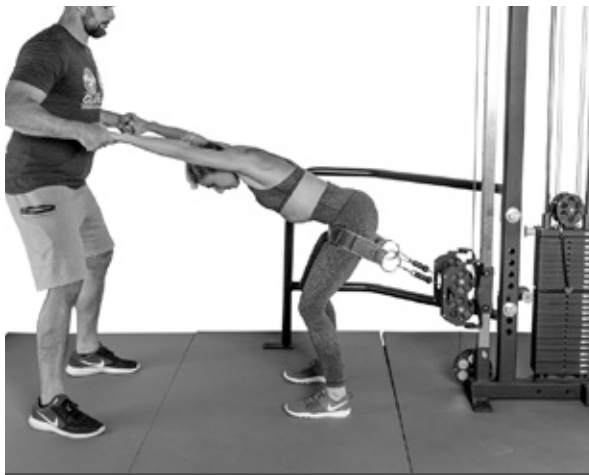
Sorgen Sie für mehr Stabilität, indem Sie sich abstützen – entweder an der Hand eines Trainingspartners oder an einem festen Gegenstand.

Für Varianten auf den Knien verwenden Sie ein Polster und blockieren Sie Ihre Füße, damit Sie nicht verrutschen.

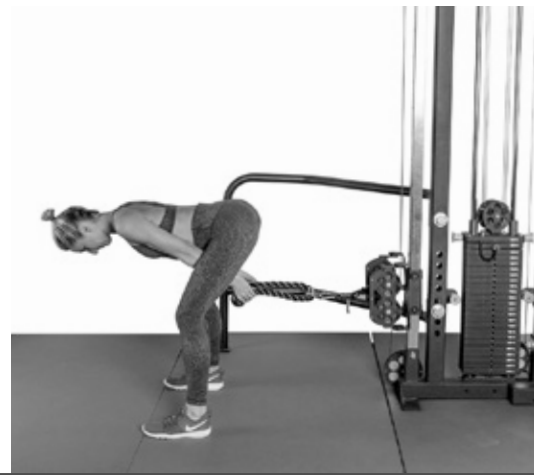
Der aufrechte Hip Thrust umfasst zwei Übungskategorien: den aufrechten Hip Thrust mit Hüftgurt, der mithilfe eines Dip-Gürtels ausgeführt wird, und den Pull-Through, für den Sie ein Trizepsseil verwenden. Diese Übungen haben alle dasselbe Bewegungsmuster und beanspruchen dieselben Muskeln, werden aber, abhängig von der verwendeten Ausrüstung, etwas unterschiedlich ausgeführt.

Auf den Fotos können Sie erkennen, dass Sie bei Pull-Throughs das Gewicht zwischen Ihren Beinen hindurchziehen, während sich der Widerstand bei aufrechten Hip Thrusts mit Hüftgurt um Ihre Hüfte herum zentriert, was eher dem herkömmlichen Hip Thrust ähnelt. Beide Übungen lassen sich entweder im Stehen oder auf den Knien ausführen.

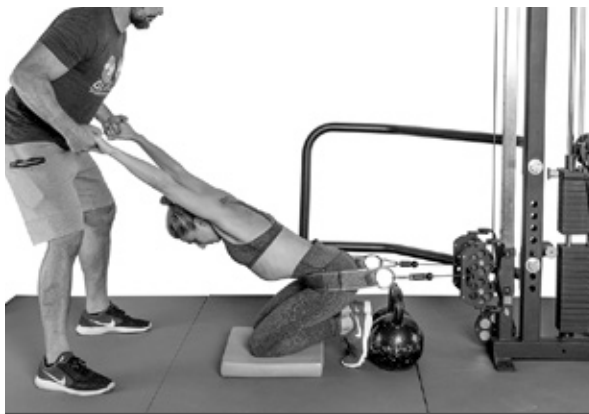
Egal, ob Sie sich für die Variante mit Hüftgurt oder den Pull-Through entscheiden, stehend oder kniend trainieren, Positionierung und Ausführung bleiben grundsätzlich die gleichen.



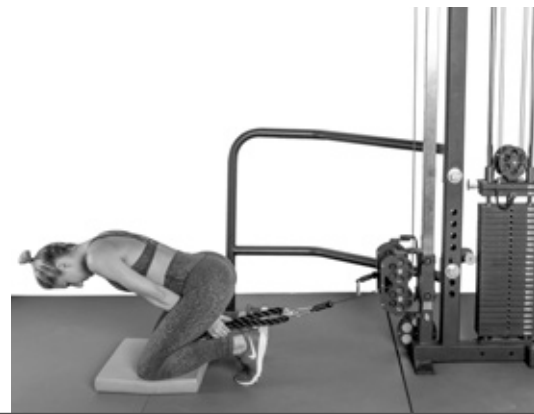
AUFRECHTER HIP THRUST IM STEHEN



PULL-THROUGH IM STEHEN



AUFRECHTER HIP THRUST IM KNIEN



PULL-THROUGH IM KNIEN

### **STARTPOSITION: SCHIEBEN SIE IHRE HÜFTE NACH HINTEN**

Bevor Sie mit diesen beiden Varianten experimentieren, sollten Sie unbedingt lernen, wie Sie Ihren Körper dafür in die korrekte Position bringen. Wie Sie auf den Fotos sehen, müssen Sie Ihren Oberkörper vorbeugen und – und das ist besonders wichtig – Ihre Hüfte nach hinten schieben. Stellen Sie sich dazu einfach vor, Sie würden Rumänisches Kreuzheben machen (siehe Seiten 514 und 515): Ihr Rücken bleibt gerade, die Hüfte wird nach hinten gestreckt, Ihre Knie sind leicht gebeugt und die Schienbeine nahezu senkrecht (wenn Sie die stehende Variante ausführen). Bei korrekter Ausführung spüren Sie Spannung in Ihrer Hüfte und eine Dehnung in der Gesäßmuskulatur. Dies ist Ihre Ausgangsstellung.

## KONZENTRIEREN SIE SICH AUF DIE GEIST-MUSKEL-VERBINDUNG

Wie ich bereits erklärt habe, sind die aufrechten Hip-Thrust-Varianten nicht besonders stabil, soll heißen: Je mehr Widerstand Sie verwenden, desto schwieriger wird es, das Gleichgewicht zu halten. Der Widerstand an Ihrer Hüfte zieht nämlich Ihren Körper nach hinten. Um diesem Zug entgegenzuwirken und nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten, müssen Sie Ihren Oberkörper nach vorn beugen.

Aber noch mal: Je größer dieser Widerstand ist, der an Ihnen zieht, desto schwerer ist es, ihn auszugleichen, was wiederum die Gesäßmuskulaturaktivierung reduziert. Statt also zu versuchen, ein besonders hohes Gewicht zu bewegen oder den Widerstand ständig progressiv zu erhöhen, sollten Sie stattdessen lieber moderate Gewichte verwenden und sich auf die Verbindung zwischen Geist und Muskel konzentrieren. Setzen Sie den Fokus darauf, Ihre Glutaealmuskulatur bei jeder einzelnen Wiederholung maximal zu kontrahieren.

Wie bei jeder Übung gibt es auch bei dieser eine goldene Mitte, was den Widerstand angeht. Ist dieser nicht hoch genug, müssen Sie viel zu viele Wiederholungen machen, um Ihre Muskulatur ausreichend zu erschöpfen. Ist der Widerstand jedoch zu hoch, verlieren Sie das Gleichgewicht und aktivieren Ihren Glutaeus nicht genug. Deshalb wiederhole ich es gerne noch einmal: Streben Sie bei aufrechten Hip Thrusts nicht nach dem höchstmöglichen Gewicht, sondern bei jeder Wiederholung nach der größtmöglichen Spannung im Gesäßmuskel. Um die zu erzielen, werden Sie ein wenig herumprobieren müssen. Experimentieren Sie mit verschiedenen Haltungen (kniend oder stehend), Ausrüstungsvarianten (Band, Kabelzug, Trizepsseil und Dipgürtel), Widerständen und Wiederholungszahlen und halten Sie sich am Ende an die Variante und das Widerstandsniveau, mit denen Sie Ihre Gesäßmuskulatur am besten beanspruchen können.

## HALTEN SIE SICH AN ETWAS STABILEM FEST (AUFRECHTE HIP-THRUST-VARIANTEN MIT HÜFTGURT)

Bei der Ausführung von aufrechten Hip Thrusts mit Hüftgurt können Sie einen größeren Widerstand verwenden, weil Ihre Hände dabei frei sind und sie damit die Hand eines Trainingspartners, einen Kniebeugeständer oder einen anderen stabilen Gegenstand greifen können. Aufrechte Hip Thrusts sind viel effektiver – weil stabiler –, wenn Sie sich dabei irgendwohin festhalten. Versuchen Sie deshalb, eine geeignete Möglichkeit dafür zu finden. Doch selbst auf diese Art ausgeführt hat die Übung Ihre Nachteile. Viele Trainierende schieben ihre Hüfte mit der Kraft ihrer Arme und nicht durch Anspannen der Gesäßmuskulatur nach vorn. Um es kurz zu machen: Nutzen Sie Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu wahren, und nicht, um Ihre Hüfte zu strecken und den Oberkörper in eine aufrechte Position zu bringen.



## BLOCKIEREN SIE IHRE FÜSSE UND SPREIZEN SIE DIE KNIE (AUFRECHTE HIP-THRUST-VARIANTEN IM KNIEN)

Für die Ausführung von aufrechten Hip Thrusts im Knien benötigen Sie ein Polster für Ihre Knie und zwei schwere Kettlebells, um Ihre Füße zu blockieren. Das Polster schont Ihre Knie auf hartem Untergrund und die Kettlebells verhindern, dass Sie beim Strecken der Hüfte nach hinten rutschen.



## FEHLER UND KORREKTUREN

Wenn Sie bereits einige der anderen Technik-Abschnitte dieses Buches gelesen haben, dann wissen Sie, dass sich viele Fehler vermeiden lassen, indem Sie einfach die Richtlinien, Hinweise und Übungsbeschreibungen genau befolgen. Dies gilt auch und insbesondere für die verschiedenen Varianten des aufrechten Hip Thrusts, deren Aufbau und Ausführung mitunter recht anspruchsvoll sind.

Die häufigsten Fehler bei aufrechten Hip Thrusts sind ein zu hohes oder zu niedriges Positionieren des Kabels oder Hüftgurts, das Verwenden eines zu großen Widerstands und das Nach-vorn-Beugen des Oberkörpers, ohne dabei die Hüfte nach hinten zu schieben. Um diese Fehler zu vermeiden und korrigieren zu müssen, experimentieren Sie ein wenig, bis Sie die ideale Höhe für Kabel oder Hüftgurt gefunden haben. Trainieren Sie mit einem leichten Widerstand und achten Sie darauf, Ihre Hüfte nach hinten zu schieben, wenn Sie sich nach vorn beugen.

### VARIANTEN MIT BAND

Auch mithilfe eines Gummibandes können Sie den Trainingswiderstand bei aufrechten Hip Thrusts erhöhen. Das ist allerdings nicht ganz so effektiv wie an einem Kabelzugturm, weil der Widerstand zu Beginn der Bewegung noch äußerst gering ist, wodurch Ihre Gesäßmuskulatur im gedehnten Zustand kaum beansprucht wird. Erst bei voller Streckung wirkt auch die volle Spannung auf den Muskel. Zwar können Sie den Widerstand des Bandes verändern, indem Sie Ihre Entfernung zum Fixpunkt und damit die Spannung des Bandes variieren, aber ohne Trainingspartner stoßen Sie hier oft an Grenzen. Nehmen wir beispielsweise an, Sie möchten die Übung mit Band an einem Power Rack ausführen. Dann legen Sie das Band um die hinteren Seitenpfosten des Geräts und müssten sich an den vorderen Seitenpfosten festhalten, damit Sie nicht das Gleichgewicht verlieren. Nun können Sie die Entfernung zum Fixpunkt (den hinteren Pfosten) aber nicht mehr weiter vergrößern, weil Sie sich ja an den vorderen Pfosten festhalten müssen. Deshalb ist es besser, sich an den Händen eines Partners festzuhalten. Wiederholungen mit Pause sind für diese Übungsvariante ideal, machen Sie also eine bis drei Sekunden Pause zwischen jeder Wiederholung. Sie können aufrechte Hip Thrusts mit Band sowohl im Stehen als auch im Knien ausführen.



## VARIANTEN DES AUFRECHTEN HIP THRUSTS

Sie können aufrechte Hip Thrusts mit einem Dip-Gürtel (aufrechte Hip Thrusts mit Hüftgurt) oder einem Seilgriff (Pull-Throughs) ausführen, und dies jeweils im Stehen oder Knien.