02.01 Gesäss

Kräftigung von Gesässmuskulatur, Hüftstabilität, Beinachse und funktioneller Hüftstreckung

Parameter	Inhalt
Zielgruppe	Einsteiger bis Fortgeschrittene ohne akute Hüft-, Knie- oder Rückenbeschwerden
Trainingshäufigkeit	2 bis 3 Einheiten pro Woche mit mindestens 1 Tag Pause zwischen intensiven Gesässeinheiten
Dauer pro Einheit	ca. 45-60 Minuten
Intensität	moderat bis anstrengend, RPE 6-8/10, technisch sauber und ohne Ausweichen ins Hohlkreuz
Material	Widerstandsband und Yogamatte

Trainingsprinzip: Das Gesässtraining kombiniert Hüftstreckung, Abduktion, Aussenrotation und einbeinige Stabilität. Ziel ist eine bessere Aktivierung von Gluteus maximus, medius und minimus, mehr Hüftstabilität und eine sauberere Beinachse. Trainiert wird mit kontrollierter Spannung, bewusstem Druck über die Fersen und sauberer Beckenposition. **Progression:** Sobald die obere Wiederholungszahl technisch sauber erreicht wird, Widerstand oder Wiederholungsumfang schrittweise erhöhen.

Trainingsaufbau und Belastungssteuerung

Phase	Ziel	Umfang	Inhalt
Einwärmen	Hüfte mobilisieren, Gesäss aktivieren, Beinachse vorbereiten	6-10 Min.	Bandaktivierung, Hüftmobilität, leichte Brücken- und Abduktionsmuster
Hauptteil	Gesässkraft, Hüftstreckung, seitliche Hüftstabilität und einbeinige Kontrolle	30-40 Min.	Gesässkräftigung mit Hüftstreckungs-, Abduktions-, Squat-, Kickback- und Stabilitätsübungen
Ausklingen	Puls senken, Spannung regulieren, Beweglichkeit erhalten	5-8 Min.	lockeres Gehen, Dehnen, Atemfokus

Einwärmen

Band Glute Bridge Hold
Belastung: Gesässaktivierung/Hüftstreckung
Ausführung: Rückenlage, Band oberhalb der Knie, Becken anheben und Knie leicht gegen das Band nach aussen führen.
Umfang: 2 Sätze x 20-30 Sek. | Pause kurz
Technik: Rippen unten, Becken stabil, Druck über die Fersen.

Clamshell mit Band
Belastung: seitliches Gesäss/Aussenrotation
Ausführung: Seitlage, Knie angewinkelt, Band oberhalb der Knie, oberes Knie öffnen und langsam zurückführen.
Umfang: 2 Sätze x 10-12 je Seite | Pause kurz
Technik: Becken bleibt gestapelt, Füsse zusammen, langsam arbeiten.

Band Lateral Walk klein
Belastung: Gluteus medius/Hüftstabilität
Ausführung: Band oberhalb der Knie, leichte Kniebeuge halten und kleine Schritte seitwärts ausführen.
Umfang: 2 Sätze x 8-10 Schritte je Richtung | Pause kurz
Technik: Füsse parallel, Knie stabil, Oberkörper ruhig.

Hauptteil

Band Hip Thrust auf Matte
Belastung: Gluteus maximus/Hüftstreckung
Ausführung: Rückenlage, Band oberhalb der Knie, Becken kraftvoll anheben, oben Gesäss anspannen und kontrolliert senken.
Umfang: 3-4 Sätze x 10-15 | Pause 60-75 Sek.
Technik: Fersen belasten, Rippen unten, kein Hohlkreuz.

Band Romanian Deadlift
Belastung: Gesäss/Beinrückseite/Hüftstreckung
Ausführung: Band unter beide Füsse legen, Hüfte nach hinten schieben und mit langem Rücken wieder aufrichten.
Umfang: 3 Sätze x 8-12 | Pause 60-75 Sek.
Technik: Bewegung aus der Hüfte, Knie leicht gebeugt, Rücken neutral.

Band Sumo Squat
Belastung: Gesäss/Adduktoren/Beine
Ausführung: Breiter Stand, Band unter den Füssen oder oberhalb der Knie, kontrolliert beugen und über die Fersen aufrichten.
Umfang: 3 Sätze x 10-14 | Pause 60 Sek.
Technik: Knie nach aussen führen, Brustbein aufrecht, Gesäss aktiv anspannen.

Band Kickback im Stand
Belastung: Gesäss/Hüftstreckung
Ausführung: Band um beide Füsse legen, Gewicht auf ein Bein verlagern und das andere Bein kontrolliert nach hinten führen.
Umfang: 3 Sätze x 10-14 je Seite | Pause 45-60 Sek.
Technik: Becken bleibt gerade, Oberkörper ruhig, Bewegung aus der Hüfte.

Hüftstreckung im Vierfüsserstand mit Band
Belastung: Gesäss/Hüftstreckung/Rumpfstabilität
Ausführung: Im Vierfüsserstand Band um die Füsse legen und ein Bein kontrolliert nach hinten oben führen.
Umfang: 2-3 Sätze x 10-12 je Seite | Pause 45 Sek.
Technik: Becken stabil halten, Bauch aktiv, kein Ausweichen ins Hohlkreuz.

Sitzendes Bein-Abspreizen
Belastung: Hüfte/Gesäss/Beinachse
Ausführung: Aufrecht sitzen, ein Knie langsam etwas nach aussen führen und kontrolliert zurückbringen.
Umfang: 2 Sätze x 8-10 je Seite | Pause 30-45 Sek.
Technik: Becken ruhig, Bewegung klein, nicht ins Hohlkreuz ausweichen.

Seitlage Hüftabduktion mit Band
Belastung: seitliches Gesäss/Hüftstabilität
Ausführung: In Seitlage Band oberhalb der Knie positionieren, oberes Bein gestreckt kontrolliert anheben und langsam senken.
Umfang: 2-3 Sätze x 10-14 je Seite | Pause 30-45 Sek.
Technik: Becken bleibt gestapelt, Fussspitze zeigt nach vorne, Bewegung ohne Schwung.

Seitliches Beinpendel mit Standkontrolle
Belastung: Hüfte/Gleichgewicht/Beinachse
Ausführung: Auf einem Bein stehen, freies Bein langsam seitlich pendeln und Standbein stabil halten.
Umfang: 2-3 Sätze x 8-12 je Seite | Pause 30-45 Sek.
Technik: Becken bleibt gerade, Knie stabil, kleine kontrollierte Bewegung.

Ausklingen

Locker gehen und Nasenatmung
Belastung: Regeneration
Ausführung: Gehtempo reduzieren, ein- und ausatmen verlängern, Schultern locker lassen.
Umfang: 1 Satz x 3-5 Min. | Pause -
Technik: Nicht abrupt stoppen, Herzfrequenz langsam senken.

Waden und hintere Kette dehnen
Belastung: Wade/Beinrückseite
Ausführung: Ferse am Boden halten, Becken leicht nach hinten schieben, ruhige Dehnung suchen.
Umfang: 1-2 Sätze x 20-30 Sek. je Seite | Pause kurz
Technik: Kein Federn, Dehnung angenehm halten.

Brust- und Schulteröffnung auf Matte
Belastung: Brust/Schulter
Ausführung: In Bauchlage einen Arm seitlich ablegen, Oberkörper leicht wegdrehen und die Brust ruhig öffnen.
Umfang: 1-2 Sätze x 20-30 Sek. je Seite | Pause kurz
Technik: Schulter bleibt tief, keine Schmerzen.