

Gesäßtraining: Squat is the king!

Was für Männer die Brust- und Armmuskulatur ist, ist für Frauen die Gesäßmuskulatur. Viele Frauen wollen durch Krafttraining ihr Gesäß aufbauen und formen. Vor Jahren galt noch die tiefe Kniebeuge als die Gesäßübung Nummer 1. Mittlerweile wurde sie jedoch von vielen Trainierten durch die Übung HipThrust abgelöst. Gepusht wurde dies durch den Erfinder des Hip Thrust Bret Contreras. Ein wissenschaftlich fundierten Beweis für diese Annahme gab und gibt es jedoch bis heute nicht. Eine neue Studie klärt nun in diesem Zusammenhang auf und überrascht mit ihrem Ergebnis!

Die Studie:

An der Studie nahmen 22 trainierte Frauen teil. Dabei trainierten 12 Frauen die Übung Tiefkniebeuge und 10 Frauen die Übung HipThrust. Das Training dauerte 12 Wochen. Vor und nach den 12 Wochen Training wurde die Muskeldicke der Gesäßmuskulatur durch Ultraschallmessung gemessen. Die Kniebeugegruppe baute in diesen Zeitraum 9,4 % der Gesäßmuskulatur auf, wohingegen die HipThrust-Gruppe nur 3,7 % der Gesäßmuskulatur aufbaute. **Die Tiefkniebeuge war somit mehr als doppelt so effektiv als die Übung HipThrust.** Die Studie konnte somit eindrucksvoll beweisen, dass die Tiefkniebeuge zum Aufbau der Gesäßmuskulatur effektiver ist als die Übung HipThrust. „The king is back!“

Trainingsempfehlung für das Gesäßtraining:

- Um das gesamte Muskelfaserspektrum der Gesäßmuskulatur zu trainieren, benötigst du mehr als eine Übung. Ein sinnvolles Gesäßtraining besteht mindestens aus drei unterschiedlichen Gesäßübungen. Weitere Infos: https://www.hill-fitness.de/fileadmin/user_upload/user_upload/Der_Gesaess-Guide.pdf
- Die Studienergebnisse sind nur auf die tiefe Kniebeuge anwendbar, es ist davon auszugehen, dass die halbe Kniebeuge und Parallelkniebeuge weniger effektiv zum Aufbau der Gesäßmuskulatur sind. Für die Praxis heißt das, während der Übungsausführung immer in tiefe Position gehen. In der Endposition befindet sich das Hüftgelenk unter dem Kniegelenk.
- Solltest du die Tiefkniebeuge gut trainieren können, dann solltest du sie in dein Gesäßtraining einbauen. Solltest du jedoch Probleme mit dieser Übung haben, dann musst du andere Übungen trainieren. Es ist nicht zwingend erforderlich Tiefkniebeuge zu trainieren um das Gesäß aufzubauen. Es gibt viele gute Gesäßübungen.
- Möchtest du die Oberschenkelmuskulatur bei der Kniebeuge weniger trainieren, dann führe eine LowBar-Kniebeuge aus.
- Wichtig ist das du in den Übungen stärker wirst. Progressives Training ist die Grundvoraussetzung für Muskelaufbau.

Mit besten Grüßen

Christian Hill & Friedhelm Hill

Quelle:

Back Squat vs. Hip Thrust Resistance-training Programs in Well-trained Women. Int J Sports Med 2020 May;41(5):306-310. doi: 10.1055/a-1082-1126. Epub 2020 Jan 23.