

News Februar 2011

Glutaeus Maximus (großer Gesäßmuskel)

– ein Muss für jeden Sportler ... und für einen gesunden Rücken!

Der Po – eine Region, die Frau und Mann für die Optik gerne trainieren – die nächste Badesaison kommt bestimmt. Dass der große Gesäßmuskel aber auch sehr wichtige Funktionen in Sachen Rückengesundheit übernimmt, wird nicht selten außer Acht gelassen und durch zu viel Sitzen und wenig natürliche Bewegungen wie Gehen oder Treppensteigen „platt“ gemacht.

Funktion

Die Wirkungen des großen Gesäßmuskels auf die Bewegung des Oberschenkels im Hüftgelenk sind vielfältig und je nach Muskelportion unterschiedlich.

Eine unter anderem für den aufrechten Gang des Menschen unerlässliche Funktion ist die Streckung (Extension) im Hüftgelenk und die Stabilisierung des Oberschenkels in der Streckung. Der große Gesäßmuskel ist daher der stärkste Strecker (Extensor) des Hüftgelenkes und ermöglicht auch die Streckung des Oberkörpers (Rumpfes) aus der Beugstellung (Flexion), wie es z. B. beim Aufstehen aus dem Sitzen der Fall ist.

Durch seine verschiedenen Ansätze kann der Muskel sowohl als Abspreitzer (Abduktor), als auch als Heranführer (Adduktor) des Beines wirken: Der obere, kopfwärts gelegene Anteil unterstützt die anderen Gesäßmuskeln beim Abspreitzen (Abduktion) und spannt die Faszie am äußeren Oberschenkel. Der untere, gelegene Anteil dagegen unterstützt das Heranführen (Adduktion) des Oberschenkels.

Alle Fasern dieses Muskels liegen hinter der Transversalebene: Wenn sich der große Gesäßmuskel bei festgestelltem Oberschenkel (z. B. in der Standbeinphase des Gehens) zusammenzieht, kommt es also zur Streckung. So verhindert er ein Abkippen des Beckens (Pelvis) nach vorne und hilft z. B. beim Treppensteigen ... wichtig!!! Viel in den Alltag einbauen – sonst wird er schlapp!

Weiterhin bewirkt der Muskel die Auswärtsdrehung (Außenrotation) des Oberschenkels.

Training

Durch gezielte und wiederholt ausgeführte „typische“ Bewegungen kann der Muskel trainiert werden, beispielsweise durch Strecken des Beines nach hinten und durch Bewegung nach oben und unten im Vierfüßlerstand. Im Kraftsport zählen Kniebeugen und Kreuzheben zu wirkungsvollen Übungen zur Stärkung des großen Gesäßmuskels. Im Krafttraining an Maschinen wird der Muskel auch durch die Beinpresse beansprucht. Im Stehen liegt der große Gesäßmuskel über dem Sitzbeinhöcker (Tuber ischiadicum). Er wird jedoch beim Sitzen nicht gequetscht, weil der Unterrand des Muskels dabei zur Seite gleitet.

Auszüge aus Wikipedia, die online-Bibliothek!