

DER PO IST DAS SCHÖNHEITSIDEAL UNSERER ZEIT: EIGENS KREIERTE VASEN UND SKULPTUREN, „BELFIES“ (BUTT-SELFIES MIT DEM PO IM FOKUS), STÜTZPOLSTER, MEDIZINISCHE EINGRIFFE AM ALLERWERTESTEN – UND SO WEITER UND SO FORT. EIN RUNDES, PRALLES HINTERTEIL GILT NICHT ERST SEIT J.LO, KIM KARDASHIAN ODER PIPPA MIDDLETON ALS INBEGRIFF WEIBLICHER SCHÖNHEIT, ERLEBTE ABER DURCH SIE EINDEUTIG EIN REVIVAL, DAS BIS JETZT ANHÄLT. WIR ZEIGEN IHNEN, WIE SIE AUF NATÜRLICHE WEISE EINEN KNACKIGEN HINTERN BEKOMMEN – UND DASS DER PO SO VIEL MEHR KANN, ALS „NUR“ GUT AUSZUSEHEN. ODER WAR IHNEN BEWUSST, DASS SIE OHNE GESÄSSMUSKULATUR WEDER GEHEN NOCH AUFSTEHEN KÖNNTEN?

TEXT URSULA HOLZINGER

Einer Umfrage der internationalen Data und Analytics Group YouGov aus dem Jahr 2019 zufolge würden 62 Prozent der Deutschen etwas an ihrem Körper verändern wollen. Es wäre interessant, wie viele davon sich ihren Hintern anders wünschen würden. Oder wie die Zahlen heute und hierzulande aussehen würden. Fakt ist, dass gemäß der internationalen Gesellschaft für plastische Chirurgie die Eingriffe am Gesäß zwischen 2015 und 2019 um 65,9 Prozent zugenommen haben. Ein unglaublicher Anstieg! Dabei zählt diese Schönheitsoperation zu den riskantesten. Seien Sie sich sicher: Solche Aktionen können Sie schlicht und einfach vergessen! Denn Fakt ist auch, dass sich ein knackiger Po nicht einfach so hinzaubern lässt, ohne mit gewissen Folgen rechnen zu müssen, auf die wir hier aber gar nicht weiter eingehen wollen. Wir wären nicht YOLO, wenn wir uns

nicht auf die gesündeste und langfristig wirksamste Methode, einen knackigen Po zu bekommen, konzentrieren würden. Nämlich: körperliches Training. Wenn Sie Ihren Allerwertesten stählen, hat das noch so viele weitere entscheidende Vorteile. Welche? Dazu kommen wir noch ...

Für die Optik ist aber hauptsächlich nur einer verantwortlich, nämlich der M. gluteus maximus. Er ist der Muskel, der – gut trainiert – die Kehrseite knackig und ansehnlich macht. Fakt ist aber auch, dass es nicht sinnvoll ist, sich beim Training nur auf diesen Muskel zu konzentrieren, um seinen Po zu formen. Es ist wie beim Sixpack-Training (dem wir uns bereits ausführlich in der YOLO Ausgabe 03/2021 gewidmet haben): Da-

mit das Gesäß auch in sämtlichen Bewegungen einwandfrei funktionieren und sogar zur Rückengesundheit beitragen kann, ist es wichtig, dass alle Muskeln im Training buchstäblich zum Zug kommen. Der wohlgeformte Po kommt dann quasi von selbst – als integraler Bestandteil eines rundum leistungsfähigen Körpers. Im Volksmund würde man sagen: Das Gesamtpaket (in dem Fall der Körper) stimmt!

SITZEN IST DES KNACKPOS TOD

Das Gesamtkunstwerk einer gut trainierten Pomuskulatur ist nicht nur was fürs Auge, sondern nahezu für den ganzen Körper. Denn als verbindendes Element von Unterkörper und Becken ist der Po an allen Bewegungen dieser

Foto: g-stockstudio/Getty Images

Mehr als nur ein Augenschmaus:

So gelingt der Knackpo!



Krafttraining für Frauen: 3 Fakten, die Sie berücksichtigen sollten



5 wohlgeformte Muskeln – oder doch nur einer?

Wer ist es denn eigentlich, der unserem Po so eine schön anzusehende Form geben kann? Es sind einzig und allein die Muskeln, die ihn ausmachen. Zum besseren Verständnis ein kurzer (versprochen!) Ausflug in die Anatomie. Die Pomuskulatur zählt gemäß dem Anatomie-Standardwerk von Werner Platzer zur dorsalen (= rückseitigen) Hüftmuskulatur. Dazu gehören:

- der M. tensor fasciae latae (vereinfacht gesagt die obere Oberschenkelaußenseite),
- der M. gluteus maximus (großer Pomuskel – merken Sie sich den am besten gleich!),
- der M. gluteus medius (mittelgroßer Pomuskel) und M. gluteus minimus (kleiner Pomuskel) – beide liegen unterhalb des M. gluteus maximus und bilden eine funktionelle Einheit – und
- der M. piriformis (ein tiefliegender Muskel in unmittelbarer Nähe des M. gluteus minimus beziehungsweise medius).

Region beteiligt – oder sogar Initiator. Wie zum Beispiel beim Aufstehen. Ohne Aktivierung der Gesäßmuskulatur wäre das unmöglich. Damit wird auch deutlich, warum Sitzen den Tod für ein knackiges Hinterteil bedeutet – und bei welcher Übung es hervorragend trainiert wird. Na, ahnen Sie es schon? Gleich gehen wir genauer darauf ein ...

Beim Sitzen ist die Pomuskulatur komplett inaktiv, absolut schlaff. Sie ist damit vollends ihrer Funktion beraubt. Denn die Gesäßmuskulatur ist der wichtigste Part, wenn es um die Hüftstreckung und damit um die Aufrichtung des Körpers aus einer Sitzhaltung geht. Außerdem ist sie maßgeblich an der Rotation im Hüftgelenk beteiligt und für die Ab- und Adduktion des Beines (seitliches Anheben beziehungsweise Heranziehen des Beines) sowie die Stabilisierung des Beckens verantwortlich. Allesamt Aufgaben, deren Erfüllung auch für einen gesunden Rücken wichtig sind. Beispielsweise begünstigt eine schlaffe Pomuskulatur ein übermäßiges Hohlkreuz, was sich früher oder später in Rückenbeschwerden äußert. Darüber hinaus ist beim Sitzen stets der Gegenspieler zur Pomuskulatur aktiv, der Hüftbeuger (M. iliopsoas). Das kann auf die Dauer im unteren Rücken zu spüren sein, da der Hüftbeuger hauptsächlich bei den Lendenwirbeln seinen Ursprung hat. Daher ist zum Ausgleich das Dehnen des Hüftbeugers so wichtig. Da die Hauptfunktion des Pos die Streckung der Hüfte ist, wirkt sich ein Potraining somit auch positiv auf die Rückengesundheit aus. Im Umkehrschluss bedeutet das aber: Sitzen Sie zu viel – und das tun die meisten von uns definitiv –, können Sie sich einen Knackpo unglücklicherweise, aber

sicher, abschminken. Aber halt, atmen Sie durch! Das ist nur der Fall, wenn Sie nichts dagegen unternehmen. Auf Ihrem Weg zum Knackpo wollen wir es Ihnen so einfach wie möglich machen! Damit Sie bei der Formung Ihres Allerwertesten keine Zeit verlieren und alles richtig machen, haben wir die wesentlichen Fakten für Sie zusammengefasst.

POTRAINING FÜR EINE KNACKIGE KEHRSEITE

Sieht man sich im Internet und insbesondere in diversen Frauenzeitschriften um, beherrscht in Sachen Potraining eines das Thema: Es werden zwar zahlreiche Übungen für den Po präsentiert – und ja, sie sind durch die Bank gut –, doch sie übersehen einen ganz ent-

scheidenden Punkt: Sie passieren ohne (schweres) Zusatzgewicht! Am ehesten kommen noch Mini-Bänder zum Einsatz, aber schwere Gewichte? Fehlanzeige! Dass Frauen besonders von Training mit schweren Gewichten profitieren, das konnten Sie schon in unserer letzten YOLO Ausgabe lesen (und auch online haben wir einiges für Sie zusammengestellt – scannen Sie den QR-Code auf dieser Seite). Aber warum tun es so wenige? Zeit, dass sich das ändert! Wenn Sie einen knackigen Po (oder Arme, Beine et cetera) haben wollen, dann ist

es nötig, dass Sie Ihr Training in dieser Hinsicht überdenken. Verstehen Sie uns nicht falsch: Sämtliche Po-Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Zusatztools wie Bänder sind super, sie erhalten allerdings „nur“ die Funktion des Allerwertesten, haben aber nichts (oder korrekter noch nichts Sichtbares) mit seiner Form zu tun. Funktionstraining ist zwar in unserer heutigen „Sitzge-

Beim Sitzen ist die Pomuskulatur komplett inaktiv, absolut schlaff. Sie ist damit vollends ihrer Funktion beraubt.



Foto: Flamingoimages/Getty Images

Ein Training ist nur so gut wie die Ernährung – und die Regeneration, die danach folgt.

sellschaft“ eines der besten Dinge, die Sie machen können, um Ihren Körper buchstäblich funktionstüchtig und fit zu halten – für ein knackiges, wohlgeformtes Hinterteil müssen Sie aber zu Zusatzgewichten greifen. Das eigene Körpergewicht ist zu wenig, um eine schön trainierte Poform aufzubauen.

Sie brauchen also Gewichte, so viel ist nun klar! Aber wie viel Zusatzgewicht ist genau das richtige für Sie? In der Literatur und in den Fitnessausbildungen liest und hört man leicht voneinander abweichende Kennzahlen. Wir beziehen uns hier auf eines der Standardwerke der Trainingswissenschaft („Trainingswissenschaft – Ein Lehrbuch in 14 Lektionen“, Hottenrott Kuno, Neumann Georg, Meyer & Meyer Verlag). Für einen trainingswirksamen Reiz gelten demnach folgende Parameter:

- Kraftausdauertraining (vereinfacht gesagt: viele Wiederholungen, wenig Gewicht):
 - 50 bis 65 Prozent des Maximalgewichts (= das Gewicht, das Sie genau einmal mit korrekter Ausführung stemmen können)
 - Satzzahl Einsteiger: 1 bis 2, Fortgeschrittene: 3 bis 4

- Wiederholungen pro Satz: 20 bis 40
- Wiederholungsgeschwindigkeit: langsam bis zügig

- Muskelaufbautraining (vereinfacht gesagt: weniger Wiederholungen, mehr Gewicht)
 - 65 bis 85 Prozent des Maximalgewichts
 - Satzzahl Einsteiger: 1, Fortgeschrittene: 2 bis 4
 - Wiederholungen pro Satz: 6 bis 15
 - Wiederholungsgeschwindigkeit: langsam

Wichtig zu wissen ist, dass das Kraftausdauertraining die Grundlage für ein Muskelaufbautraining ist. Sie sollten daher insbesondere als Trainingseinsteiger (es ist aber auch für Trainingsfortgeschrittene sinnvoll) vor jeder Muskelaufbauphase eine Trainingsphase mit Kraftausdauertraining einplanen. Dafür sind zumindest acht Trainingseinheiten über einen Zeitraum von vier Wochen erforderlich (gemäß „Trainingswissenschaft“, Hottenrott/Neumann). Sind Sie allerdings Neueinsteiger, sind jedenfalls mehr Wochen und Einheiten zu empfehlen. In diversen Fitnessausbildungen lautet der Tenor acht bis zwölf Wochen.

Nach dieser „Einführungsphase“, in der Sie die allgemeine Ausdauer und lokale Kraftausdauer – und damit den Energiestoffwechsel (das Muskelaufbautraining wirkt somit besser) – Ihres Körpers verbessert haben, können Sie mit dem Muskelaufbautraining starten.

Fakt ist aber, dass die meisten Frauen nie so weit kommen. Aus der Beobachtung und Erfahrung heraus trainieren sie meist sogar unter den Empfehlungen für Kraftausdauertraining und bleiben hier stecken. Bei Männern ist hingegen zu erkennen, dass sie im Training dazu tendieren, sogar zu viel Gewicht zu nehmen. Ratsam ist es in jedem Falle, behutsam zu starten – und nicht zu vergessen, sich in regelmäßigen Abständen zu steigern. Legen Sie nach einem gewissen Zeitraum ein Scheibchen nach oder greifen Sie zum etwas schwereren Gewicht, Sie werden erstaunt sein, dass Sie auch das schaffen werden! Und so gestalten Sie am besten Ihre weitere Steigerung, nämlich Schritt für Schritt und in den richtigen Abständen. Orientieren Sie sich dabei an einem Mittel von acht Wochen. Berücksichtigen Sie auch Ihr Körpergefühl und die jeweilige Tagesverfassung.

WELCHE ÜBUNGEN SIND DIE BESTEN?

Jetzt kommen wir auf Ihre Ahnung von vorhin zurück. Wenn also der Po der entscheidende Muskel fürs Aufstehen und auch essenziell fürs Gehen ist, welche Übungen sind dann wohl die besten? Richtig, ganz vorne mit dabei: die Kniebeuge. Sie zählt zu den „Klassikern“ der Fitnessübungen für die Beine und es gibt unzählige Varianten dafür: hüftbreite, schulterbreite oder noch breitere Stellung, symmetrische oder

asymmetrische Ausführung (zum Beispiel mit einem Bein auf dem Step oder einer Stufe), mit Kurzhanteln, Kettlebell oder Langhantel und so weiter und so fort. Je nach Fitnesslevel und Trainingsziel gibt es nahezu keine Grenzen. Voraussetzung ist immer eine korrekte Ausführung. Ganz gleich, in welcher Variante Sie die Kniebeuge trainieren, achten Sie darauf, dass die Füße anatomisch korrekt am Untergrund aufgestellt sind. Dazu ist es wichtig, dass Sie vor allem die drei Punkte – Großzehballen, Kleinzehballen und Fersensmittelpunkt – gleichmäßig belasten.

Das gewährleistet, dass die Beinachse (Fußgelenk, Knie, Hüfte) korrekt ausgerichtet ist und die Gelenke und Muskeln optimal belastet werden. Auch das natürliche Fußgewölbe auf der Fußinnenseite ist dadurch aktiv.

Die Funktion „Gehen“, wofür wir unseren Po ganz dringend brauchen, korreliert mit dem Ausfallschritt. Stefan Liebezeit, Personal Trainer und Functional-Training-Experte, empfiehlt dazu die Variante „Ausfallschritte mit Kurzhanteln“. Durch die Gewichte in den Händen werden die Balance und Symmetrie des Körpers zusätzlich gefordert. Auch die Übungen „einbeiniges Kreuzheben“ (Single Leg Dead Lifts) und der „Hip Thrust“ (Becken heben, meist aus der Rückenlage) zählen zu seinen Favoriten. Scannen Sie den QR-Code auf dieser Seite und schauen Sie sich die Videos dazu an.

Ein weiterer Fehler, der oftmals von Trainierenden begangen wird, ist die zu schnelle Übungsausführung – insbesondere, wenn es um den Muskelauf-



Die besten Übungen für einen knackigen Po

Fotos: Riddoranz/Getty Images, Bajan89/Getty Images



Wollen Sie einen Knackpo haben, dann sind Ernährung, Training und Regeneration – optimal aufeinander abgestimmt – absolut entscheidend.



bau geht. Vereinfacht gesagt braucht der Muskel seine Zeit, den gesetzten Trainingsreiz zu registrieren und darauf entsprechend zu reagieren – nämlich in weiterer Folge mit Muskelaufbau. Um diesen zu erzielen, ist nicht nur eine langsame Ausführung (zwei bis vier Sekunden für die Kontraktion) erforderlich, sondern zwischen den Muskelaufbau-Trainingseinheiten eine Pause von mindestens 48 Stunden zu empfehlen (bei wiederholter Beanspruchung derselben Muskelpartie; gemäß „Trainingswissenschaft“, Hottenrott/Neumann).

KNACKPUNKT ERNÄHRUNG

Ein Training ist nur so gut wie die Ernährung – und die Regeneration, die danach folgt. Diese Komponenten, insbesondere die Ernährung, werden in

der Regel stark vernachlässigt, wenn es darum geht, Trainingsziele zu erreichen. Wollen Sie nun einen Knackpo haben, dann ist die Ernährung absolut entscheidend. Sie müssen mehr Eiweiß zuführen, als der Körper zum Erhalt seiner Muskulatur braucht. In der Praxis ist allerdings häufig das Gegenteil der Fall.

Damit Ihr Körper – und im speziellen Kontext Ihr Po – den gesetzten Trainingsreiz entsprechend verarbeiten kann, braucht er Proteine. Nur so kann sich die Muskulatur aufbauen, was dem Gesäß schließlich seine attraktive Form gibt.

Wie viel Eiweiß ist dazu notwendig? Während für den Muskelerhalt die Empfehlung bei 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht liegt, sind es für den Muskelaufbau 1,2 bis 1,7 Gramm. Diese Empfehlung gilt einerseits für Kraftathleten, aber auch ein absoluter Trainingsanfänger benötigt in den ersten zwei bis drei Trainingswochen ge-

gebenenfalls etwas mehr Protein und kann sich daher an den oberen Werten orientieren. Studien zeigten übrigens, dass eine Eiweißaufnahme von über 2,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht zu keinem weiteren Muskelzuwachs führte. Als ambitionierter Sportler sollten Sie diese Grenze einhalten, denn die überschüssige Menge an Protein schlägt sich letztlich auf das Körpergewicht nieder. Als Trainingseinsteiger genügt es ohnehin, sich (nach einer gegebenenfalls höheren Zufuhr in den ersten zwei bis drei Wochen) im Bereich von 1,2 bis 1,4 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht einzupendeln. Die Menge ist letztlich auch abhängig von der Trainingsintensität, die gerade bei Hobbysportlern bedingt durch Alltag und Tagesverfassung tendenziell niedriger ist als bei Berufsathleten.

Foto: insta, photos/Getty Images

Weil wir's wissen wollen.

Was passiert gerade auf den Bühnen von Politik, Wirtschaft, Kultur, Wissenschaft, Sport und Lifestyle?
Wie hängen diese Ereignisse zusammen?
Und was bedeutet das für uns alle?

Die „Presse“-Redaktion geht täglich diesen Fragen nach, analysiert, beleuchtet Zusammenhänge und bietet ein breites Meinungsspektrum zu den Themen der Zeit.

Und für alle unter 27, die's wissen wollen, haben wir diesen hochwertigen Journalismus in besonders günstige Packages geschnürt:

DiePresse.com/U27



U27

für alle
Wissbegierigen
unter 27

bis 30. November 2021

BIS ZU
-66%

Die Presse



YOLO FAZIT

Methoden und Möglichkeiten, sich (zumindest vorübergehend) einen knackigen Po zu verschaffen, gibt es viele – aber nur eine wirkt nachhaltig und bringt noch dazu viele weitere Vorteile mit sich: körperliches Training. Von einem gut trainierten Po profitiert nämlich nahezu der ganze Körper. Vor allem Haltung und Bewegungsqualität verbessern sich und auch der Rücken wird unterstützt und entlastet, was in Summe eine optimale Beanspruchung bedeutet.

Um dem Po durch Training eine attraktive Form zu geben, sind aber auch die richtige Ernährung und entsprechende Regenerationszeiten entscheidend. Für den Muskelaufbau benötigen Sie reichlich Eiweiß. Orientieren Sie sich dabei an einer guten Mischung aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß. Gute Quellen sind zum Beispiel Fleisch, Fisch, Milchprodukte (mit Bedacht ausgewählt; greifen Sie auch zu Schaf- oder Ziegenmilchprodukten), Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse. Achten Sie dabei generell auf Bio-Qualität, Saisonalität (das ist vor allem für die Qualität von Fisch wichtig) und viel Gemüse. Das balanciert den Säure-Basen-Haushalt aus, denn vor allem Fleisch, Fisch und Milchprodukte wirken säurebildend im Körper.

Um aus einem Po einen Knackpo zu machen, benötigt es neben der eiweißbetonten Ernährung auch das richtige Training. Bedenken Sie, dass Training mit dem eigenen Körpergewicht zwar sehr gut geeignet ist, um die Funktion von Gelenken, Muskeln und Faszien zu erhalten, um den Körper zu formen braucht es hingegen mehr. Krafttraining mit relativ schweren Zusatzgewichten sind der Schlüssel dazu. Fitnessexperte Stefan Liebezeit schwört übrigens auch beim Knackpo-Work-out auf Functional Training. Mit ausreichend Gewicht formt es den Po sozusagen im Rahmen seiner Funktion. Dann sieht er nicht nur gut aus, sondern erleichtert Ihnen auch sämtliche Bewegungen im Alltag und beim Sport.

Na, haben Sie jetzt auch Lust bekommen zu trainieren? Ich freue mich jedenfalls schon auf die nächste Einheit! Damit Sie sofort wissen, wie Sie Ihr Potraining richtig umsetzen, scannen Sie den QR-Code „Die besten Übungen für einen knackigen Po“. Das gesamte YOLO Team und ich wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg dabei!

QUELLEN

Berger-Dinkel, Melanie, 2.12.2019, Die Mehrheit der Deutschen fühlt sich im eigenen Körper wohl, <https://yougov.de/news/2019/11/29/die-mehrheit-der-deutschen-fuehlt-sich-im-eigenen-koerper-wohl/>, Abfrage vom 22.10.2021, 10:59 Uhr
Feldkamp, Anne, 3.10.2021, Der pralle Po: Maß aller Dinge?, <https://www.derstandard.at/story/2000129990779/der-pralle-po-mass-aller-dinge>, Abfrage vom 22.10.2021, 10:57 Uhr
Hottenrott, Kuno, Neumann, Georg, 2010, Trainingswissenschaft, ein Lehrbuch in 14 Lektionen, Band 7, 4. Auflage 2020, Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Platzer, Werner, 2005, Taschenatlas Anatomie, Bewegungsapparat, 9. überarbeitete Auflage, Georg Thieme Verlag, Stuttgart
Raschka, Christoph, Ruf, Stephanie, 2015, Sport und Ernährung, wissenschaftlich basierte Empfehlungen, Tipps und Ernährungspläne für die Praxis, 2. aktualisierte und ergänzte Auflage, Georg Thieme Verlag, Stuttgart

EXPERTIN



Mag. Ursula Holzinger

YOLO Content Creator und mehrfach ausgebildete Fitnesstrainerin, Gewerbe der sportwissenschaftlichen Beratung
www.sulafitness.com

Fotos: svetika/Getty Images, J. Bramer Photography

**Provisionsfrei,
direkt vom Bauträger!**

BREITENEDER
IMMOBILIEN ■ PARKING

EXKLUSIVES WOHNEN ZWISCHEN GRINZING UND NUSSDORF

1190 Wien, Armbrustergasse 24A

- 16 Eigentumswohnungen
- 2 bis 5 – Zimmer-Wohnungen
- Premium Ausstattung und Pool
- Fertigstellung 2022

HWB 39,4, HWB-Klasse b

Dr. Bernhardt Hinkelmann

☎ +43 1 513 12 41-720

✉ b.hinkelmann@b-i-p.com

www.bip-immobilien.at