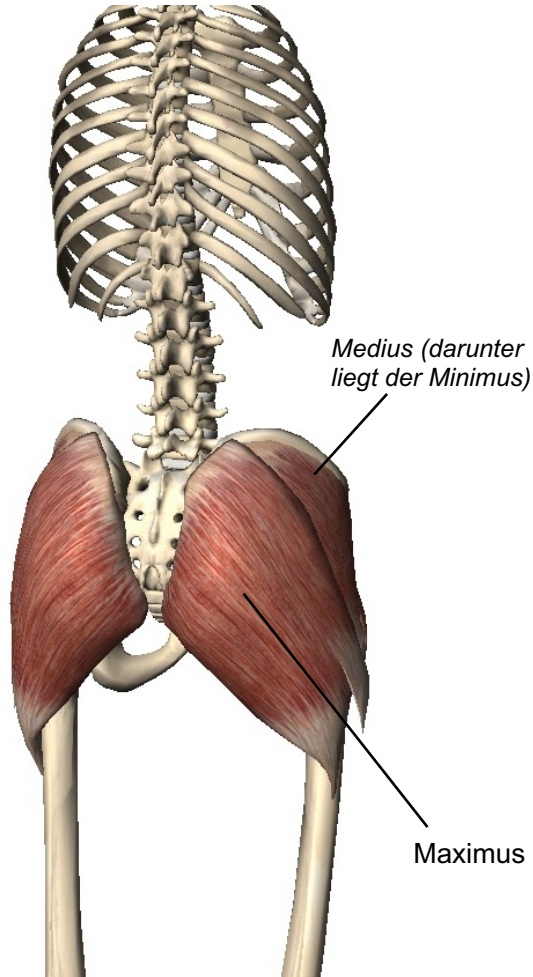


Gesässmuskel (Glutaeus)



Der Glutaeus entspringt am Darmbein und am Kreuzbein und läuft zur Aussenseite des Oberschenkelknochens aus.

Er ist in drei Teile unterteilt:

- Maximus -> strecken der Hüfte, aufrichten des Rumpfes, Aussenrotation des Beins
- Medius -> Aussenrotation und abspreizen des Beins
- Minimus -> Aussenrotation und abspreizen des Beins (mehr dazu in einer nächsten Ausgabe)

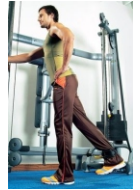
Übungen für Einsteiger:



Bein anheben
gebeugt oder gestr.



Beinpresse



Hüftstreckung
am Kabelzug

Übungen für Fortgeschrittene:



Ausfallschritt erhöht



Kniebeugen frei



Beinpresse 45°