

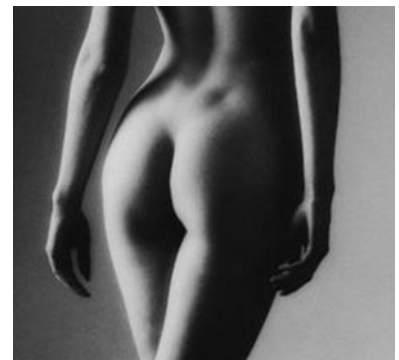
Ich will einen geilen A...!

Bei Umfragen mit dem Thema: „Auf was schauen Sie zuerst bei einer Person des anderen Geschlechtes“ wird sehr oft der Po genannt. Der Po hat sich anscheinend im Laufe der Evolution zu einem sexuellen Anziehungspunkt entwickelt. Und tatsächlich, der fleischige Po ist ein Resultat der Evolution. Der Evolution des aufrechten Ganges beim Menschen nämlich. Er kommt in dieser starken Ausprägung nur beim Menschen vor. Im Vergleich zu allen anderen Säugern (Größenverhältnis zum Körper) hat der Mensch die am stärksten ausgeprägten Hinterbacken. Hierbei ermöglicht insbesondere der starke „Musculus gluteus maximus“ (auf Deutsch „grosser Gesässmuskel“) als Extensor (Strecker) im Hüftgelenk das Gehen und Stehen. Er verhindert ein Überkippen des Beckens nach vorne. Der Gluteus maximus ist übrigens der stärkste Muskel des menschlichen Körpers. Die Muskeln „glutei medii“ und „minimi“ (auf Deutsch: mittlerer und kleiner Gesässmuskel) verhindern das Absinken des Beckens auf der Seite des Spielbeines beim Gehen und beim einbeinigen Stand. Vierbeinige Säugetiere wie z.B. Katzen und Hunde besitzen praktisch keinen ausgebildeten Po und können sich dadurch nur für wenige Sekunden auf zwei Beine aufrichten. (Vergleiche aber auch Pferd und besonders Schwein, wo die Hinterbacken ähnlich voluminös ausgebildet sind.)

Außer der aufrechten Haltung erlaubt der Po dank seiner "Fettpolsterung" dem Menschen auch längeres Sitzen. Der Po besitzt nach dem Bauch das größte Fettdepot des Menschen. Die Form und Größe der Gesäßbacken wird daher weitgehend auch von der Masse des subkutanen Fettes bestimmt. Die Menge des Fettes (ca. 1/3 bis weit über die Hälfte der Gesäßmasse) hängt in erster Linie von Geschlecht und Ernährungszustand des Körpers ab. Das Fett konzentriert sich an den Hinterbacken einmal als mehrere Zentimeter dicke Speckschicht unter der Haut (subkutanes Fett), als Fetteinlagerung zwischen den einzelnen Muskelsträngen, sowie als Fettkörper im unteren inneren Bereich der Gesäßbacken.

Wenn der Po einen visuell so starken Anziehungspunkt darstellt, stellt sich natürlich sofort die Frage, ob und wie dessen Aussehen beeinflusst werden kann?

Ob er eine Apfelform oder eher eine Birnenform aufweist, ist eine Sache der Veranlagung (Genetik) und kann nicht verändert werden. Was hingegen verändert werden kann, ist die Dicke der Fettschicht. Diese Fettschicht oder das Körperfett im Allgemeinen, hat nämlich die unangenehme Eigenschaft, relativ unkontrolliert Depots zu bilden. Ein Zuviel dieser Fettdepots kann die schöne Form des menschlichen Gesässes völlig verunstalten.



Formgebend ist daher, einzig und allein der darunterliegende Muskel, hier im speziellen der bereits erwähnte „Gluteus maximus“ und eine gute Körperhaltung. Eine schlechte Körperhaltung entsteht in diesem Zusammenhang vor allem durch ein starkes Abkippen des Beckens nach hinten. Die Ursache dieses Abkippens ist ebenfalls meist muskulär, das heisst, Teile der Rumpfmuskulatur sind zu schwach oder allenfalls verkürzt.

Jetzt erkennt Ihr sicher, die einzige Möglichkeit, das Aussehen der Rückseite zu beeinflussen ist ein Training der entsprechenden Muskeln und ein Abbau des Zuviel an Fett. Über das Abnehmen, haben wir in unserem „Thema des Monats“ schon viel geschrieben, das wollen wir heute nicht näher erörtern. Befassen wir uns mit dem Training der Gesässmuskeln.

Beim Training des grossen Gesässmuskels ist vor allem dessen Grösse entscheidend. Je grösser dieser Muskel, desto knackiger der „Arsch“! Ein grosser Muskel erfordert jedoch auch ein „grosses“ Training. Mit ein paar halbherzigen Kickbacks mit etwas Gewicht an der Gesässmaschine, ist es hier nicht getan. Damit dieser Muskel wirklich wächst und eine schöne Kugelform erhält, ist sehr hartes und langfristiges Training gefragt. Soviel zur negativen Seite, die positive, ihr könnt hier tatsächlich selber etwas tun und braucht keinen Chirurgen um die Attraktivität zu steigern.

Wie geht das? Zuerst brauchen wir Trainingsübungen, die hauptsächlich den Gesässmuskel ansprechen. Dazu gehören, tiefe Kniebeugen, tiefe Ausfallschritte, die Beinpresse und als Kontraktionsübung die Gesässmaschine. Bei dieser Maschine muss der Gesässmuskel in der kontrahierten Phase stark angespannt und unbedingt eine Sekunde lang gehalten werden.

Im Weiteren müssen die Gewichte so gewählt werden, das maximal zwölf bis fünfzehn Wiederholungen geschafft werden. Damit meine ich, dass bei fünfzehn wirklich keine weitere Wiederholung mehr möglich ist. Und glaubt mir, die Beine und der Po verkraften einiges an Gewicht. Bitte beachtet dabei, eine saubere, kontrollierte Ausführung und bei der Kniebeuge eine absolut korrekte Körperhaltung.

Das Training der Gesässmuskeln muss sehr intensiv ausgeführt werden und soll auch ab und zu etwas Muskelkater verursachen. Nicht den Muskelkater, den man bis zu fünf Tagen spürt und kaum mehr laufen kann, sondern ein leicht störendes Schmerzgefühl und Ziehen am darauffolgenden Tag.

Vergesst aber nicht, die stabilisierenden Muskeln der Rumpfmuskulatur ebenfalls zu stärken und gegebenenfalls auf Länge zu trainieren (Five®-Konzept). Dazu gehören die Bauchmuskeln, der Hüftbeuger und die Rückenstrecker. Nur wenn in all diesen Muskeln genügend Kraft und Bewegungsspielraum vorhanden ist, stimmt die gesamte Optik.

Wenn das Ganze schlussendlich unter der Beachtung der überaus wichtigen Trainingsregeln und Trainingsgrundlagen stattfindet, werdet ihr bei der optischen Verbesserung eurer Kehrseite sicher Erfolg verzeichnen.

Bleibt motiviert und trainiert intensiv!