



**DEIN ULTIMATIVER
GLUTE GUIDE 🍑**

Meine Glutes sind jahrelang nicht gewachsen – egal wie viele Squat-Challenges, Bänder-Workouts oder Stairmaster-Sessions ich gemacht habe. 2 Stunden im Gym und nichts hat sich verändert. Bis ich endlich verstanden habe, worauf es wirklich ankommt.

Erst als ich verstanden habe, **was wirklich funktioniert**, sind meine Glutes gewachsen

👉 Wenn du dich an diesem Guide orientierst, wirst du endlich Fortschritte machen – und deine Glutes von Pancake zu Peach bringen. ✨

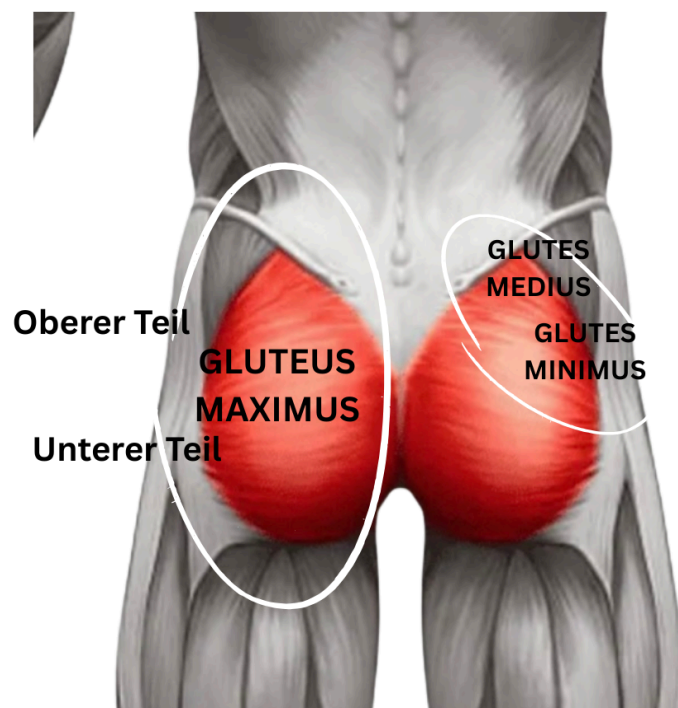
Let's grow 🍑 ✨

1. Glute-Anatomie & gezielte Übungsauswahl

Dein Po besteht nicht nur aus einem Muskel. Er hat verschiedene Bereiche:

- **Gluteus Maximus (oberer & unterer Teil)** → Volumen & Form
- **Gluteus Medius & Minimus (werden nicht getrennt trainiert)** → seitlich, dein „Glute Shelf“

📌 **Warum wichtig?** → Du musst deine Glutes in **verschiedenen Positionen** trainieren, um Wachstum und Form zu erreichen.



2. Effektive Übungskategorien

Damit deine Glutes wachsen, brauchst du diese **4 Must-Haves**:

Verkürzte Position (Kontraktion) → Upper Glute Maximus (deine oberen Glutes)

- Hip Thrusts
- Glute Bridges
- B-Stance Hip Thrust (einbeinige Hip Thrusts)
- Hyperextensions (Po-Fokus)

👉 **Schlüssel für obere Glutes:** Fußspitzen leicht nach außen drehen (30–45°). Nur so aktivierst du die oberen Fasern maximal.

Gestreckte Position (Dehnung) → Lower Glute Maximus (deine unteren Glutes)

- Rumänisches Kreuzheben (RDLs)
- Good Mornings
- Squats (für glutes)
- Beinpresse (für Glutes - Füße Oben)

👉 Nach den Übungen in der verkürzten Position einbauen. Da die ermüdender sind und du somit bei der verkürzten Position noch deine volle Kraft hast.

Unilaterale (einbeinige) Übungen

- Bulgarian Split Squats
- Ausfallschritte
- Step Ups


📌 Wichtig:

- **Freihändig** = Medius & Minimus arbeiten stark mit, weil sie stabilisieren
- **Mit Rotation** = Obere Glutes arbeiten mit
- **Multipresse/Maschinen** = Fokus stärker auf unterem Glute Maximus (weniger Stabilisationsarbeit).
- **Hantel immer auf der Seite des nicht-trainierenden Beins halten** → mehr Glute-Aktivierung.
- Alle Versionen sind gut → bester Mix: freie Gewichte + Maschinen.

Isolationsübungen für Glute Medius & Minimus:

- Abductions
 - nach vorne gelehnt = obere Glutes
 - nach hinten gelehnt = Medius
- Kickback nach hinten = obere Glutes (Fußspitze nach außen)
- Seitliche Kickbacks
- Glute Medius Hip Thrusts

Isolationsübungen sind „Cherry on Top“ – sie ergänzen, aber ersetzen nie die Basics.

 Wenn du manche Übungen noch nicht kennst oder unsicher bei der Ausführung bist: Schau gerne auf meinem Instagram-Kanal vorbei – dort findest du Reels zu allen Übungen. Oder schreib mir eine DM, dann helfe ich dir!

3. Trainingstruktur & Plan

- **Plan:** 9–12 Wochen beim gleichen Plan bleiben.
- **Tracking:** Jede Wiederholung & jedes Gewicht aufschreiben – Pflicht, sonst verlierst du Überblick.
- **Sätze:** 2–3 Arbeitssätze pro Übung
- **Wiederholungen:** 6–10 pro Satz.
- **Intensität:** Trainiere so, dass du am Ende noch max. 1–2 Wiederholungen schaffen kannst.

 **So steigertest du dich:**

- Starte mit einem Gewicht, bei dem du 6 saubere Wiederholungen schaffst und du noch maximal 1–2 Wdh mehr schaffen würdest.
- Steigere dich, bis du in allen Arbeitssätzen 10 Wiederholungen bei ca. 1 RIR (noch 1 Wdh drin) schaffst
- Gewicht erhöhen → zurück zu 6 Wdh → Wiederholen

4. Trainingsfrequenz

Optimal: 2–3x pro Woche Glutes trainieren.

Das erreichst du, indem du:

- einen **Glute-Fokus-Tag** einplanst + **1–3 Glute-Übungen an anderen Tagen** (immer am Anfang der Session, wenn du die meiste Energie hast),
- oder deine Glute-Übungen in **Unterkörper- oder Ganzkörper-Trainings** integrierst.

📌 **Wichtig:** Vernachlässige nicht Beine & Oberkörper – sie sorgen für Balance, Kraft und das Gesamtbild (Sanduhrfigur).

Tipps zur Übungsauswahl & Wochenmix

Grundregel: 1–3 Übungen pro Session reichen – aber die Mischung über die Woche macht den Unterschied.

So kannst du's aufteilen:

- **Verkürzte Position** (*Hip Thrusts, Bridges, Glute Extensions*)
 - ➡ **mind. 2-3x pro Woche** → hier kontrahieren die Glutes am stärksten und die Übungen ermüden am wenigsten.
- **Verlängerte Position** (*RDLs, Good Mornings, Squats, Beinpresse*)
 - ➡ **1-2x pro Woche** → geben den größten Dehnreiz, brauchen aber mehr Regeneration.
- **Unilaterale Übungen** (*Bulgarians, Step Ups, Lunges*)
 - ➡ **1-2x pro Woche** → für Balance, Stabilität und gleichmäßigen Aufbau.
- **Isolation** (*Abductions, Kickbacks, Glute Medius Hip Thrusts*)
 - ➡ **2-3x pro Woche** → gezielt für seitliche Glutes (Medius/Minimus) = „Glute Shelf“.

Beispiel – Glute-Fokus-Tag

- Hip Thrust (verkürzt)
- RDL (verlängert)
- Bulgarian Split Squat (unilateral)
- Abductions (iso)

📌 **Wichtig:** Du solltest nicht *alle* Glute-Übungen an einem Tag machen. Oft ist es sinnvoller, sie auf andere Unterkörper- oder Ganzkörper-Sessions zu verteilen. Hauptsache: Deine Glutes kommen **insgesamt 2–3x pro Woche** in allen Positionen dran.

5. Ernährung

👉 Ohne Energie kein Wachstum.

- Kalorien: Erhaltungskalorien oder kleines Plus (+200–300 kcal).
- Protein: 1,6–2 g pro kg Körpergewicht.
- Carbs: Besonders ums Training → z. B. Porridge, Haferflocken, Datteln, Reiswaffeln.
- Fette: Für Hormone & Balance.

📌 Selbst das beste Training bringt dir nichts, wenn du nicht genug und nicht das richtige isst.

6. Erholung

- 48-72 h Pause zwischen Glute-Sessions.
- Mind. 2 Rest Days/Woche.
- 7–8 h Schlaf pro Nacht
- Aktive Erholung (Steps, Mobility, Spaziergänge).

📌 Muskeln wachsen nicht im Gym, sondern in der Erholung.

Wenn du dich an diesen Guide hältst, wirst du Fortschritte sehen – egal, wo du heute startest. Speicher dir das ab, teile ihn mit deiner Gym-Bestie 💪🍑

Fragen oder Feedback?

Schreib mir jederzeit auf Instagram: [**@lisafitlife_**](#) 