

# BOOST YOURSELF! #2

---

Dein Self-Care Guide #2

## Gesäßmuskeln allgemein

# ALLES, WAS MAN WISSEN MUSS!

Rund 45% aller Fitnessstudio Besucher sind Frauen, wobei das Gesäß-Workout eins der beliebtesten ist. Tatsächlich wissen nur die wenigsten der Trainierenden etwas genaues über die Muskeln um das Gesäß und welche Bedeutung sie für das Gleichgewicht deines Körpers haben. Wenn du mehr über Gesäßmuskeln allgemein wissen willst, dann lies jetzt weiter – wir klären Dich auf.

Allgemein gesagt ist der Gesäßmuskel eine Ansammlung von Muskeln um deine Hüften und Oberschenkel, die deine Bewegungen im Alltag unterstützen. Ob Du nun körperlich aktiv bist oder nicht – die Gesäßmuskulatur unterstützt den Rest deines Körpers.

Grundsätzlich sind Gesäßmuskeln in zwei Gruppen aufzuteilen: oberflächliche (Gluteus maximus, medius und minimus) und tiefere Muskeln.

Die Hauptfunktion der oberflächlichen Muskeln liegt darin, dein Bein zu strecken und zu beugen. Außerdem sind sie maßgeblich für das Aussehen deines Pfirsichs verantwortlich – sie sorgen für die runde und pralle Form.

Der Gluteus Maximus ist der wohl bekannteste oberflächliche Gesäßmuskel und gleichzeitig der größte Muskel in deinem Körper. Er bedeckt das gesamte Gesäß und ist der primäre Rotator des Hüftgelenks. Er unterstützt Dich beim Gehen, wird jedoch erst bei Aktivitäten mit hoher Intensität so richtig aktiviert.

Die kleineren Gesäßmuskeln, der Gluteus medius und Gluteus minimus unterstützen den größeren Gluteus maximus und sorgen zusammen mit anderen Muskeln für die Drehung deiner Schenkel und zur Stabilisierung deines Beckens.

Die tieferen Gesäßmuskeln dienen primär zur Stabilisierung der Beine und stützen gleichzeitig Dein Hüftgelenk. Diese sollten regelmäßig gedehnt werden, um die oberflächlichen Muskeln optimal zu unterstützen.

Zusammenfassend sollte Deine Aufmerksamkeit also allen Gesäßmuskeln gewidmet werden – denn ein gutes Zusammenspiel aller Muskeln ist essenziell für einen gesundes und wohlgeformtes Gesäß, das Dich im Alltag maximal unterstützt.

# MOVE YOUR BOOTY!

Durch Sport kannst du am besten deine ungewollten Dellen bekämpfen. Als Nächstes zeigen wir dir ganz einfache Übungen, die du ohne Equipment oder Fitnessstudio zu Hause machen kannst.

## DIE GOLDENEN REGELN FÜR EIN GESUNDES BOOTY TRAINING

1. Der Rumpf ist immer angespannt.
2. Die Gesäßmuskeln sind immer angespannt.
3. Achte auf eine saubere und langsame Ausführung.
4. Bei Kniebeugen/Springende Hocke: Achte darauf, dass deine Knie nicht über deine Zehenspitzen reichen.

## KNIEBEUGEN

1. Stelle dich aufrecht hin und schiebe deine Brust nach vorne.
2. Atme ein und beuge deine Beine, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind. Achte darauf, dass deine Knie nicht über die Zehenspitzen reichen.
3. Atme aus und strecke dabei die Beine mit Druck über die Fersen wieder nach oben durch.
4. 15–30 Wiederholungen oder 30–45 Sekunden.

- 
- Oberschenkelmuskel
  - Beinbizeps
  - großer Gesäßmuskel

# SEITLICHE AUSFALLSCHRITTE

1. Stelle dich etwa schulterbreit hin und stemme deine Hände in die Hüfte.
2. Atme ein und mache gleichzeitig einen breiten Ausfallschritt zur Seite.
3. Atme wieder aus und drücke deinen Körper über die Ferse des gebeugten Beines wieder in die Ausgangsposition.
4. 15–30 Wiederholungen oder 30–45 Sekunden pro Seite.



# SPRINGENDE HOCKE

1. Gehe in die Kniebeugen-Position und halte die Hände auseinander, sodass die Ellbogen zu den Knien zeigen.
2. Spanne deine Bauchmuskeln an, drücke dein Becken nach vorne und spring so hoch, wie möglich.
3. Sobald du „gelandet“ bist, nimmst du die Ausgangsposition ein und springst erneut.
4. 15–30 Wiederholungen oder 30–45 Sekunden.



# BECKENHEBER MIT GEÖFFNETEN BEINEN

1. Lege dich in Rückenlage auf den Boden und winkle deine Beine an und drücke deine Fersen fest in den Boden.
2. Nun hebe langsam dein Becken und deinen Rücken vom Boden ab, bis Knie und Rumpf auf einer Linie liegen.  
Wichtig: Spannung halten!
3. Öffne nun deine Knie nach außen und schließe sie, bis sie wieder parallel zueinander sind. Bleibe in der Übung und senke dein Gesäß währenddessen nicht ab.  
Wichtig: Spannung im Gesäß halten!
4. 15–30 Wiederholungen oder 30–45 Sekunden.



- Beinbizeps
- Plattensehnenmuskel
- Halbsehnenmuskel

# FEUERHYDRANT

1. Gehe in den Vierfüßlerstand. Achte darauf, dass deine Hände und Knie schulterbreit auseinander sind.
2. Atme aus und hebe deinen linken Oberschenkel nach außen hin hoch, bis er nahezu parallel zum Boden steht. Das Knie bleibt gebeugt.
3. Atme aus und senke den Oberschenkel wieder ab, bis das Knie knapp über dem Boden schwebt.
4. 15–30 Wiederholungen oder 30–45 Sekunden pro Seite.



- mittlerer Gesäßmuskel

# FEED YOUR BOOTY!

Weil nicht nur Sport, sondern auch das richtige Essen gegen die kleinen Dellen hilft, haben wir dir hier unsere Lieblings-Rezepte für einen ganzen Tag zusammengetragen.

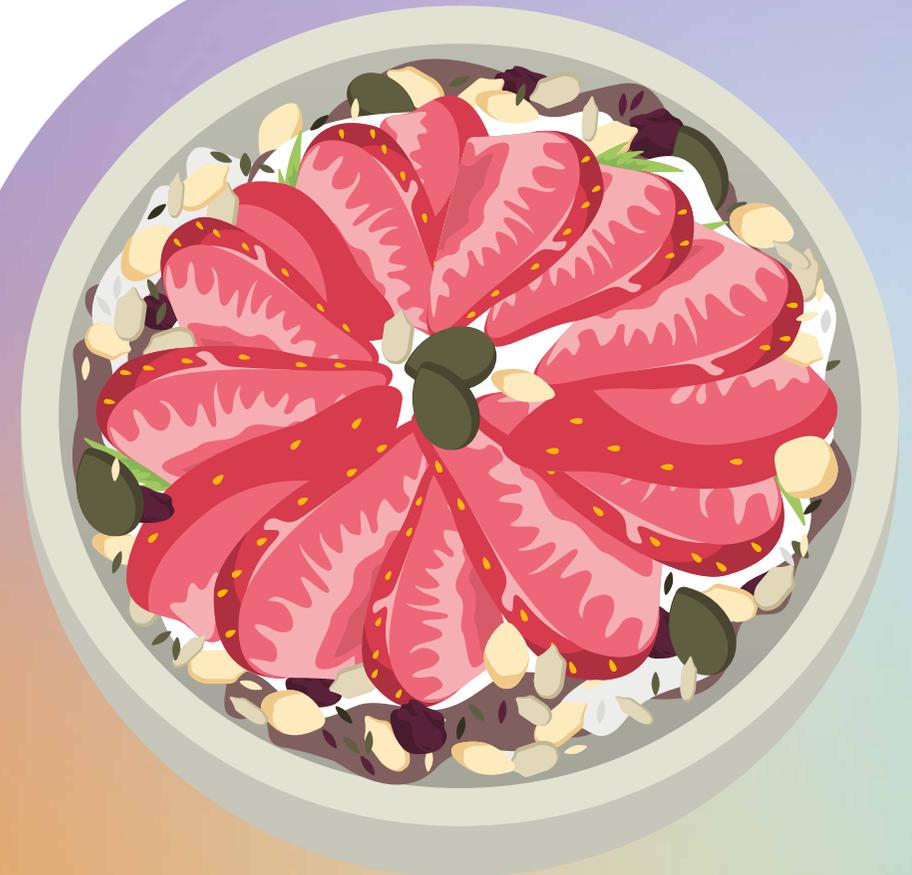
# JOGHURT-CHIASAMEN-BOWL

Chiasamen werden nicht umsonst als „Superfood“ bezeichnet. Sie stecken voller Antioxidantien, Aminosäuren, Mineralien, Ballaststoffe und Proteinen. Sie haben die großartige Eigenschaft, deinen Stoffwechsel anzuregen und dadurch mehr Fett an Taille und Bauch zu verbrennen. Außerdem enthalten sie einen großen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und sind deshalb gegen Cellulite und vorzeitige Alterung sehr empfehlenswert. Sie regulieren den Appetit und machen schneller sowie länger satt – perfekt als Frühstück.

## Zutaten:

- 150g Naturjoghurt
- 3 EL Chiasamen
- 2 EL Rosinen
- 1 EL Ahornsirup/Kokosblütensirup
- 60ml Wasser/Kokosmilch
- Obst nach Wahl
- 1 Handvoll Körnermischung

Zuerst 2 EL Chiasamen, 2 EL Rosinen und 1 EL Sirup miteinander vermischen. Dann mit warmem Wasser oder Kokosmilch 5 Minuten in einem kleinen Behälter quellen lassen. Anschließend den Naturjoghurt mit 1 EL Chiasamen verrühren und mit einem Schuss Wasser in deiner Frühstücksbowl stehen lassen. Schneide das Obst in mundgerechte Stücke. Verteile abschließend die Chiasamen-Rosinen-Mischung, das Obst und die Körnermischung auf dem Joghurt.



# BIRCHER MÜSLI

Die enthaltenen Haferflocken zählen zu den besten pflanzlichen Proteinquellen. Gleichzeitig liefern sie dir wertvolle Aminosäuren, die du zum Muskelaufbau benötigst. Sie enthalten wenig Kalorien, halten dafür jedoch lange satt. Außerdem sind Haferflocken reich an Ballaststoffen. Diese binden Giftstoffe in deinem Verdauungssystem und befördern sie heraus. Langfristig können so Cellulite vorgebeugt werden. Die Dattel ist reich an Vitamin B3 und Vitamin E, was vor vorzeitiger Hautalterung schützt und die Blutgefäße stärkt.

## Zutaten für 2 Portionen:

- 6 EL (60g) Haferflocken
- ¾ mittelgroßer Apfel süß-säuerlich
- 1–2 EL Rosinen
- 2 TL Honig
- 2 Datteln
- 2 EL gehackte Mandeln/Walnüsse
- 125–140 ml Mandelmilch
- Spritzer Zitrone

Zuerst verrührst du die Haferflocken mit der Mandelmilch und lässt alles für mindestens 4 Stunden oder über Nacht quellen. Das bereitest du am besten einen Abend vorher zu. Hacke danach die Nüsse, Rosinen und Datteln fein und hebe sie unter die Haferflocken. Anschließend den Apfel waschen, halbieren, raspeln und mit einem Schuss Zitronensaft und Honig verrühren und in das Müsli unterheben. Abschließend garnierst du dein Müsli mit Nüssen und Kokosraspeln.



# MEDITERRANES GEMÜSE AUF BULGUR

Bulgur ist in der letzten Zeit eine beliebte Alternative zu Nudeln, Reis oder Kartoffeln geworden. Dabei enthält Bulgur kaum Fett, dafür jede Menge Kohlenhydrate und Eiweiß. Beides sättigt lange und nachhaltig. Darüber hinaus helfen dir die enthaltenen Ballaststoffe beim Abnehmen und unterstützen die Verdauung. Deine Knochen werden dir ebenfalls danken – Bulgur ist mit den enthaltenen Mineralstoffen Kalium, Magnesium und Kalzium sehr gut für die Knochengesundheit und deine Gelenke.

## Zutaten:

11–12 EL Bulgur	(1 kl. Knoblauchzehe)
Gemüsebrühe	3–4 EL Olivenöl
1 kleine Zucchini	Tomatenmark
1 Paprika rot	gehackte Dosentomaten
½ Aubergine	Paprikapulver, Salz, Pfeffer
4–6 Champignons	Frische Kräuter
1 Zwiebel	Peperoni, oder kleine Chili

Wasche den Bulgur vor dem Kochen gründlich. Danach bereitest du ihn in einem Topf mit Gemüsebrühe wie gewohnt zu. (siehe Verpackung) Anschließend Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und mit Öl anbraten. Das Gemüse nach und nach zugeben (zuerst die Aubergine). 2 EL Tomatenmark zugeben und mit etwas Wasser aus dem Topf aufgießen. Mit einer Dose gehackten Tomaten 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Serviere dein Gemüse auf Bulgur mit einem ordentlichen Schuss Olivenöl und frischen Kräutern.



# HUMMUS MIT EIWEISSBROT

Zum Glück gibt es Hummus! Hummus ist eine wahre Eiweiß- und Eisenquelle. Die Kichererbsen-Paste vereint beide Inhaltsstoffe und versorgt somit den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Das enthaltene Zink stärkt zudem zusammen mit dem in der Zitrone enthaltenen Vitamin C das Immunsystem. Hummus strotzt nur so vor Ballaststoffen. Diese sind gut für den Darm und sorgen für eine gesunde Verdauung.

Für ein optimales und leckeres Ergebnis brauchst du einen Mixer oder Pürierstab.

## Zutaten:

Eis

1 Dose Kichererbsen vorgekocht (ca. 400 g)

3 EL Zitronensaft

3 EL Sesampaste

2 Knoblauchzehen (auf Wunsch weniger)

½ TL Salz

Kichererbsen schälen für mehr Cremigkeit. Dazu in warmes Wasser einlegen und leicht zwischen den Händen reiben. Die Schale löst sich fast von allein. Mixe die Kichererbsen, bis ein Pulver entsteht und gebe einige Eiswürfel hinzu, während der Mixer läuft (2–3 Stück). Das macht den Hummus noch cremiger. Zitronensaft, Sesampaste, Knoblauch und Salz hinzugeben und für 5 Minuten mixen.

**Tip:** Gib danach noch einen Schuss warmes Wasser dazu, um dein Hummus noch cremiger zu machen. Abschmecken und Hummus mit einem Löffel auf kleinem Teller verstreichen. Abschließend mit Olivenöl, Petersilie und Zitrone verfeinern.



# EASY 4

Neben Sport und der richtigen Ernährung kannst du deinem Körper auch im Alltag Unterstützung bieten. Hier kommen die Easy 4, die du ganz einfach Zuhause umsetzen und in deinen Alltag integrieren kannst.

# 1. KNIE-KISSEN-SCHLAF

Für einen gesünderen Schlaf ohne Schmerzen am nächsten Morgen, empfehlen wir dir den Knie-Kissen-Schlaf. Lege dich dazu seitlich in eine embryonale Stellung und klemme ein Kissen zwischen deine Knie. So werden deine Knie angehoben und entlastet. Die Folge ist eine Entlastung des Rückens, der Hüfte und der Beine. Deine Lendenwirbel entspannen sich und deine Wirbelgelenke werden geschont, vor allem die im unteren Rücken. Deine Durchblutung wird gefördert, wodurch du morgens frischer aufwachst. Der Knie-Kissen-Schlaf lässt dich komfortabler schlafen und beugt Schmerzen vor.



## 2. ROLLER MASSAGE

Massagen werden leider viel zu häufig unterschätzt. Gerade Massagen mit Rollern sind sehr effektiv und wohltuend für deine Haut. Massageroller mit Gummipoppen gibt es in fast jeder Drogerie. Nutze den Massageroller und massiere damit deine Oberschenkel, deinen Bauch und dein Gesäß. Das kannst du sowohl unter der Dusche machen als auch danach. Die Massage mit dem Roller löst Verspannungen in den Muskeln und fördert zusätzlich die Durchblutung. Auf frisch eingecremter Haut fühlt sich die Massage am besten an. Massageroller massieren dein Bindegewebe und verbessern die Ausscheidung von Giftstoffen, was langfristig Cellulite entgegenwirkt. Deine Haut wird dir danken.

## 3. STÄRKUNG DER MUSKELN IN GESÄSS UND WADEN

Du kannst deine Muskulatur überall trainieren. Wenn du das nächste Mal an der Kasse stehst oder an einer längeren Schlange, haben wir folgenden Tipp für dich. Bewege deine Fersen gleichzeitig auf und ab, um deine Wadenmuskulatur zu trainieren. Wenn du zusätzlich im gleichen Rhythmus das Gesäß zusammenkneifst, stärkst du gleichzeitig deine Gesäßmuskulatur.



# 4. DIY WOHLFÜHL-BADESALZ

Mit selbst gemischten Badesalzen genießt du nicht nur entspannte Stunden in der Wanne, sondern sparst gleichzeitig eine Menge Geld. Mit dem DIY-Badesalz von BoomBooty entfernst du abgestorbene Hautschüppchen und entgiftest deine Haut – deine Hautoberfläche wird sanfter. Das enthaltene Olivenöl sorgt zudem gerade bei trockener Haut für einen rückfettenden und hautpflegenden Effekt. Natron verstärkt die reinigende Wirkung des Badesalzes und hilft dabei, Fett und Schweiß gänzlich abzuwaschen. Natron beruhigt unter anderem die Haut. Die ätherischen Öle intensivieren die Wirkung des Bades. Mit dem Lavendelöl, das für einen ruhigeren Schlaf sorgt, hast du die perfekte Mischung für eine erholsame und wohltuende Badezeit.

---

## Zutaten:

500 g Meersalz

1 EL Olivenöl

2 EL Natron

10–15 Tropfen Lavendel- oder Eukalyptusöl

Zuerst zerkleinerst du eine Hälfte des Meersalzes und vermengst es mit der größeren Hälfte in einem Gefäß. Gib danach das Olivenöl hinzu und verrühre alles ordentlich. Anschließend träufelst du das Öl auf das Salz und schüttelst das Glas gut durch. Lass dein Badesalz über Nacht ziehen und gebe am nächsten Morgen das Natron hinzu. Rühre zum Abschluss nochmal alles durch. Fertig ist dein DIY-Badesalz.

Für ein Vollbad benötigst du etwa 100 g deines Badesalzes.

Wir empfehlen dir, eine kleine Menge als Vorrat vorzubereiten.

# BOOST YOURSELF!

---

Das reicht dir noch nicht? Mit unseren BoomBooty-Leggings unterstützt du die Reduzierung deiner Cellulite und siehst dabei auch noch fantastisch aus!

Bis zum nächsten Newsletter – BOOST YOURSELF!

 BoomBooty

 boombooty.de

 BoomBooty