

**BRET CONTRERAS
und GLEN CORDOZA**



GLUTE LAB

Die Revolution des Glutaeus-Trainings

Wissenschaftliche Grundlagen
Effektive Übungen
Fundierte Trainingspläne



riva

© des Titels »Glute Lab – Die Revolution des Glutaeus-Trainings« von Bret Contreras und Glen Cordoza (ISBN Print: 978-3-7423-1380-5)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

VORWORT von Dr. Brad Schoenfeld	4
--	----------

EINFÜHRUNG	5
-------------------	----------

TEIL 1: DIE WICHTIGKEIT DES GESÄSSMUSKELTRAININGS	20
KAPITEL 1: Gesäßmuskeltraining für die Ästhetik	24
KAPITEL 2: Gesäßmuskeltraining für die Gesundheit	28
KAPITEL 3: Gesäßmuskeltraining für die Kraft	34
KAPITEL 4: Gesäßmuskeltraining für die Leistung	40

TEIL 2: DIE WISSENSCHAFT DES KRAFT- UND FIGURTRAININGS	44
KAPITEL 5: Anatomie der Gesäßmuskeln	46
KAPITEL 6: Funktion der Gesäßmuskeln	64
KAPITEL 7: Die Rolle der Genetik	74
KAPITEL 8: Wie Muskeln wachsen	79
KAPITEL 9: Wie man Kraft aufbaut	102
KAPITEL 10: Kategorisierung der Übungen	110

TEIL 3: DIE KUNST DES KRAFT- UND FIGURTRAININGS	130
KAPITEL 11: Die Grundlagen eines optimalen Kraft- und Figurtrainings	133
KAPITEL 12: Programmgestaltungsvariablen	179
KAPITEL 13: Fortgeschrittene Trainingsmethoden	202
KAPITEL 14: Lösungen zur Fehlerbehebung	218

TEIL 4: PERIODISIERUNG UND PROGRAMME	250
KAPITEL 15: Periodisierung	252
KAPITEL 16: Trainingssplits	260
KAPITEL 17: Gesäßmuskeltraining für Sport, CrossFit, Bodybuilding und Kraftdreikampf	268
KAPITEL 18: Gesäßmuskeltrainingsprogramme	277

TEIL 5: ÜBUNGEN	298
KAPITEL 19: Gesäßmuskeldominante Übungen	304
KAPITEL 20: Quadrizepsdominante Übungen	407
KAPITEL 21: Beinbeugerdominante Übungen	496

SCHLUSSWORT	589
QUELLENVERZEICHNIS	590
STICHWORTVERZEICHNIS	595
