Beintraining - am Anfang oder Ende des Trainings? Welche Übungen?

Beintraining ist - so sind wir uns eigentlich alle einig, sowohl für das Bodybuilding, als auch für funktionelles Krafttraining oder als Ergänzung zum sonstigen Sport unverzichtbar. Im gleichen Atemzug stellt sich aber die Frage, wie sich das Beintraining am besten gestalten lässt.

Eine besondere Rolle spielt dabei hier die Platzierung des Beintrainings im Trainingsplan. Lieber direkt am Anfang des Trainings oder doch am Ende? Oder brauchen die Beine einen extra Tag?

Beintraining im 3er oder höheren Split

Haben Sie ihr Training in 3 oder mehr verschiedene Trainingseinheiten aufgeteilt, macht es auf jeden Fall Sinn, dem Beintraining einen eigenen Tag zu widmen. Beginnen Sie dabei stets mit der komplexesten Übung, da diese meist die höchsten Anforderungen an Ihr Herz- Kreislaufsystem stellt und sie in höherem Maße intermuskuläre Koordination erfordert. Auch sorgt das Training von komplexen Übungen zu einer verbesserten Durchblutung der gesamten Beinmuskulatur. Dazu gleich mehr.

Beintraining mit einfachen Übungen (z.B. im Ganzkörper oder 2er Split)

Kombinieren Sie im Training das Beintraining an einem Tag mit anderen Übungen, sollten Sie die Beine zum Schluss trainieren. Trainieren Sie z.B. Ihren Rücken an einem Tag zusammen mit Ihren Beinen an einem Tag, sollten Sie Übungen wie Beinpresse, Beinstrecker, Beinbeuger und Co. erst nach den Klimmzügen, dem Rudern und Co. ausführen.

Warum? Bei der Kontraktion der Muskulatur und schwerer Belastung kommt es zu einem Anstieg des CO_2 Partialdrucks, zu einem Abfall des O_2 Partialdrucks, zu einem Anstieg der Säurewerte, Freisetzung von Kaliumionen und Anstieg der Adenosin Rest Konzentration (Abbauprodukt des ATPs) im Muskel. Klingt erst einmal kompliziert, sorgt aber letzten Endes in erster Linie dafür, dass die Durchblutung der KapillargefäÙe in Muskel deutlich zunimmt - oft um den 10 bis 20 fachen Faktor.

Dazu kommt, dass es aufgrund der mechanischen Behinderung durch die Kontraktion zu einer sogenannten „reaktiven Hyperämie“ kommt; diese verstärkt die voran gegangenen Effekte noch einmal. Das ist übrigens unter anderem auch ein Grund dafür, warum man beim Kraftausdauertraining einen so intensiven „Pump“ spürt - hier ist die mechanische Unterbrechung eben entsprechend länger und die Stoffwechselreaktion entsprechend intensiver.

Dieser Pump bzw. diese Mehrdurchblutung hält eine Weile an. So kann es bei einem intensiven Beinworkout zu eventuellen Beeinträchtigungen für die anderen Übungen kommen. Natürlich gilt das anders herum auch (und gleicht sich irgendwann durch den erhöhten Bedarf der anderen Muskeln im Training wieder aus) - jedoch sind die Beine unsere größte Muskelgruppe und können dementsprechend auch das größte Blutvolumen aufnehmen.

Das gilt nicht für Kniebeugen, Kreuzheben oder ähnliche Verbundübungen!

Einzigste Ausnahme: Sie haben zuvor spezielle Isolationsübungen ausgeführt. Vor dem Beintraining z.B. isoliertes Schulter-/Rücken, Seitheben oder Butterfly durchzuführen stellt nicht unbedingt ein Problem dar - Vermeiden sollten Sie aber Übungen für die Bauchmuskulatur, den unteren und mittleren Rücken.

Übungen wie Kniebeugen und Kreuzheben gehören allein schon aufgrund ihres hohen technischen Anspruchs an den Beginn des Trainings. Nach einem guten Aufwärmprogramm (Das Fahrradergometer ist kein gutes Aufwärmprogramm!) sollten diese direkt am Anfang des Trainings ausgeführt werden, da hier die Konzentration auf perfekte Technik meist noch am höchsten ist.

Außerdem involvieren diese Übungen eine ganze Reihe sekundärer Stützmuskeln. Nach einem intensiven Bauch und/oder Rücken Workout, sind Sie evtl. ,bzw. ziemlich sicher nicht mehr in der Lage, Ihre Wirbelsäule bei schweren Kniebeugen optimal zu stabilisieren.

Fazit

Wie Sie sehen, gibt es auch hier keine Faustregel- es kommt eben auf Ihr ganz spezifisches Training an, wann Sie Ihr Beintraining durchführen sollten.