

# Warum Beintraining niemals optional ist

Sie besuchen ein Fitnessstudio, sind vollkommen gesund und haben keinerlei orthopädische Probleme. So gehen Sie wahrscheinlich zur Leistungssteigerung in Ihren anderen Sportarten, für ihr Aussehen oder zu Erhaltung Ihrer Gesundheit ins Studio. Oft hört man Sätze wie: Ich laufe sowieso und spiele Fußball, ich muss meine Beine nicht trainieren. Oder von der Frauenseite: Ich möchte keine dicken Oberschenkel, das ist unästhetisch.

Hier die Gründe, warum ein Beintraining immer Pflicht sein sollte:

## **Für die Frauen**

Sie werden sich so schnell keine dicken Oberschenkel antrainieren. Genauso wie bei allen anderen Muskeln ist es bei Frauen hormonell nicht möglich ein so starkes Dickenwachstum (Hypertrophie) der Muskulatur zu erreichen, wie Männer. Vielmehr straffen Sie Ihre Oberschenkel und beugen Cellulite vor und das nicht nur durch das typische Training in Bauch, Beine, Po Kursen, sondern vor allem auch durch Training mit Freihanteln und an Maschinen im Bereich von 8-12 Wiederholungen.

## **Für die Fußballer und andere Sportler**

Ihre Beine trainieren Sie durch Ihr Lauftraining schon genug? Das ist ein Trugschluss, denn Sie trainieren hier vor Allem die ausdauerorientierten Muskelfasern, Sie verschenken viele Vorteile, wenn Sie Ihre Beine nicht trainieren.

1. Sprinten: Ein intensives Beintraining wird Ihre Geschwindigkeit auf Kurzstrecke deutlich verbessern
2. Schusskraft, Fußtritte usw.: Durch Training an der Beinstreckermaschine können Sie Ihre Schüsse im Fußball deutlich verstärken, auch im Kampfsport werden Sie stärkere und kontrolliertere Fußtritte haben
3. Durchhaltevermögen: Dadurch das Ihre Muskeln in Ihrer Sportart nicht mehr so nah an ihrer maximalen Leistungsfähigkeit belastet werden (da diese gestiegen ist), werden Sie sofern Sie Ihr sportartspezifisches Training nicht vernachlässigen, länger durchhalten.

Sie sollten allerdings nicht am Vortag eines Spiels oder eines Wettkampfes Ihre Beine aufs äußerste belasten. Das schmälert die Leistung und erhöht die Verletzungsgefahr.

## **Der ästhetische Aspekt**

Haben Sie erst einmal lange Zeit nur Ihren Oberkörper trainiert, wird Ihnen irgendwann auffallen, dass die Proportionen einfach nicht mehr zusammen passen. Dieses Defizit ist sehr schwer wieder aufzuholen, da Sie ja wahrscheinlich keine Rückschritte in der Entwicklung Ihres Oberkörpers machen wollen. Weiterhin beschleunigen Sie mit einem intensiven Beintraining auch das Wachstum anderer Muskeln. Zum einen dadurch, dass Sie bei Übungen wie Kniebeugen auch Ihren Rücken und Ihre Bauchmuskeln effektiv mittrainieren, zum anderen sind die Beine und der Po die Muskelgruppe die den größten Masseanteil in Ihrem Körper einnimmt. Bei der Setzung von Wachstumsreizen in diesem Anteil werden somit auch die meisten wachstumsfördernden Stoffe freigesetzt, die nicht nur in den Beinen wirken.

## **Für die Gesundheit**

Eine gut ausgeprägte Beinmuskulatur schützt Hüften, Knie und Fußgelenke. Trainieren Sie nur Ihren Oberkörper, werden Sie (als Mann vor Allem) mit Sicherheit das ein oder andere Kilogramm zunehmen. An sich ist dies unproblematisch, da es sich bei dem Gewicht um Muskelmasse handelt. Sind Ihre Beine aber nicht entsprechend trainiert, hat das den selben negativen Effekt auf Ihre Gelenke, als hätten Sie entsprechendes Übergewicht.

Hiermit sollten nun alle Schlupflöcher, sich einem Beintraining zu entziehen gestopft sein. Beintraining ist zwar meist sehr anstrengend aber wertvoll für unseren Körper.