



Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 4

Thema: Beine

Die Beinmuskeln (Gesäßmuskulatur mit eingerechnet) **machen 40% der gesamten Muskulatur** im Körper aus. Trainieren wir diese Muskeln also gezielt, haben wir einen **großen Kalorienverbrauch** und bauen ordentlich **Muskeln** auf.

Wie wir in der ersten Kursstunde schon gelernt haben, können wir unseren **Grundumsatz** mit jedem Kilogramm mehr Muskelmasse deutlich steigern.

Beintraining kann demnach eine bedeutende Rolle auch für das Abnehmen spielen, denn mit Beintraining lassen sich große Muskelgruppen sehr gut aufbauen (wenn auch mit Zusatzgewichten noch schneller).



Neben dem Abnehmen hat das Trainieren der Beinmuskulatur aber auch noch weitere Vorteile für die **Gesundheit**. Je kräftiger die Muskeln um das Kniegelenk herum (insbesondere der **Vastus Medialis**) sind, desto besser können sie die **Knie stabilisieren** und **vor Verletzungen schützen**. Und auch **die Sprunggelenke profitieren** von kräftigen Muskeln in den Unterschenkeln.

In unseren Bewegungen arbeiten die Beinmuskeln oft zusammen, um komplexe Bewegungen zu ermöglichen, wie Gehen, Laufen, Springen und Kniebeugen. Hierbei spielen sie eine wichtige Rolle bei der **Stabilisierung des Körpers** und der **Aufrechterhaltung des Gleichgewichts** während verschiedener Aktivitäten.

In diesem Kurs trainieren wir die Beinmuskeln neben Stabilisierungsübungen wie der Brücke, vor allem am Ende des Kräftigungsteils in **Kniebeugen, Ausfallschritten oder Intervallübungen**. Letztere haben übrigens den besonderen Effekt, dass durch die intensiven Intervalle durch den sogenannten „**Nachbrenneffekt**“ noch **24 bis 48 Stunden** nach den Trainingseinheiten weiterhin vermehrt **Kalorien verbrannt** werden, da der Körper über diese Zeit hinweg noch mit den Wiederherstellungsprozessen zu tun hat.