

# So fördern Sie die Symmetrie Ihrer Muskulatur

Körperliche Symmetrie ist ein Schönheitsmerkmal - und das gilt für fast alles in unserem Alltag. Werfen Sie einfach einmal einen Blick durch den Raum, in dem Sie sitzen. Die meisten Gegenstände, die Sie sehen, ergeben, wenn Sie sie durch die Mitte teilen würden, zwei völlig kongruente Teilstücke. Symmetrie sorgt bei uns für ein beruhigendes Gefühl. Auch Menschen mit möglichst symmetrischen Gesichtern empfinden wir meist als sympatischer. Das nutzen die Grafiker von Hochglanzmagazinen übrigens oft aus, indem sie einfach eine Gesichtshälfte einer Person spiegeln, um diese besser aussehen zu lassen. Denn wir müssen uns eigentlich zugestehen, 100% symmetrisch ist keiner unserer Körper.

Allein unsere Organstruktur lässt das schon nicht zu. Unser Herz und unser Magen liegen zumeist etwas weiter Links der Mitte, unsere Leber etwas weiter rechts. Es gibt aber tatsächlich auch Menschen, bei denen die Organe anders lokalisiert sind. So ist eben jeder verschieden und das selbe gilt auch für unsere Muskulatur. Und hier geht es nicht nur um die Schönheit - asymmetrische Kraftverhältnisse können für Schmerzen und Verschleißerscheinungen sorgen.

## **100% Symmetrie ist nicht erreichbar**

Zunächst einmal sollten Sie sich von dem Gedanken verabschieden, 100% Symmetrie erreichen zu wollen. Viel wichtiger ist eher eine Balance in Kraft und Spannung der Muskulatur. Beispiel Bauchmuskulatur: Viele Menschen haben ein asymmetrisches Sixpack. Das hat aber nichts mit falschem Training zu tun und lässt sich auch nicht durch Training beeinflussen. Unser großer Bauchmuskel (m. rectus abdominus) ist von Sehnen durchzogen, die das entsprechende Sixpack bilden. Die Lage dieser Sehnen können Sie nicht beeinflussen. Beschweren Sie sich bei Ihren Eltern. Auch den Ansatz Ihres Muskels können Sie nicht verschieben. Wenn der rechte große Brustmuskel eben etwas anders am Sternum ansetzt als der linke, wirken die Brustmuskeln eben asymmetrisch.

## **Symmetrie durch mehrgelenkige Übungen**

Grundsätzlich spricht nichts dagegen, auch Übungen an Maschinen in das Training zu integrieren. Wenn Sie allerdings ernsthaft Bodybuilding betreiben wollen und intensiv trainieren, sollten Sie gerade am Anfang - auch wenn es mehr Zeit kostet, diese zu erlernen - auf mehrgelenkige freie Übungen setzen. Warum?

Gerade am Anfang wird Ihr Körper sehr gut auf der neue Training mit Muskelwachstum reagieren - Das ist immer so, immerhin muss sich Ihr Körper an die neue Belastung anpassen.

Trainieren Sie freie mehrgelenkige Übungen, trainieren Sie Ihren Körper in seiner natürlichen Funktion. Der gesamte Stützapparat wird mit ausgebildet und auch der jeweilige Antagonist wird stabilisierend benötigt. Wenn Sie stets auf eine Korrekte Haltung achten, trainieren Sie eben die Muskulatur so, dass sie eben diese Haltung begünstigt.

Wenn Sie - wie so oft in Studios empfohlen - mit einem Maschinentraining beginnen, besteht die Gefahr, dass sich von Beginn an Muskuläre Dysbalancen bilden. Diese sind später schwerer auszugleichen, da die stärkeren Muskeln den schwächeren durch leichtes unbewusstes abfälschen schnell die Arbeit abnehmen. Bei einem vernünftig gestalteten Plan entstehen diese nicht unbedingt

zwischen den großen Muskelgruppen(diese sollten entsprechend gleichmäßig beansprucht werden), sondern oft in den kleineren, synergistisch wirkenden Muskeln und der Stützmuskulatur. Diese Übungen sind eben entsprechend anspruchsloser und werden deshalb den Anfängern "verschrieben", da die meisten Anfänger nicht bereit sind, sich erst einmal mit den Grundübungen auseinander zu setzen. Wenn Sie den Sport ernsthaft betreiben wollen, sollten Sie das aber tun.

Mit Maschinen- und anderen isolierten Übungen kann man einer entstehenden Asymmetrie aber gezielt entgegenwirken. Bedenken Sie aber, dass ein zu isoliertes Training einer unterentwickelten Partie unter Umständen zu Dysbalancen in angrenzenden Regionen führen kann. Sie sollten eine solche Übung also immer nur als Bonus zu einer funktionellen Grundübung ausführen. Führen Sie eine mehrgelenkige funktionelle Übung sauber aus und haben in einem der beteiligten Muskeln ein entsprechendes Kraftdefizit, wird sich dieses auf Dauer von allein einstellen, da regelmäßig an dieser Stelle ein höherer überschwelliger Reiz entsteht - solange Sie die Übung nicht abfälschen!

## **Fazit: Asymmetrien und Dysbalancen am besten großflächig behandeln**

Merken Sie, dass Ihre Schultern etwas nach vorne wandern und Ihre Haltung einrundet, können Sie Ihren Trainingsplan so umstrukturieren, dass Sie Ihre Oberkörpervorderseite eher im Kraftausdauerbereich und Ihre Rückseite im Maximalkraft- und Hypertrophiebereich trainieren. (Tonuserhöhung und Muskelmasseaufbau auf der Körperrückseite)

Merken Sie, dass Ihre Beine dem Wachstum Ihres Oberkörpers nicht nachkommen, können Sie sich speziell bei der Beinmuskulatur auf ein Hypertrophietraining konzentrieren und den Fokus bei Ihrem Oberkörper auf Kraftsteigerung und Kraftausdauer legen.

Setzen Sie in beiden Fällen vorrangig auf große Verbundübungen - auch wenn Sie es auf einen ganz bestimmten Muskel "abgesehen haben". Eine Extrabehandlung kann immer noch nach den Grundübungen erfolgen.