

DYSBALANCE

Was ist eine Dysbalance?

Eine muskuläre Dysbalance bedeutet ein Ungleichgewicht der Muskulatur.

Zum einen bei antagonistischen Paaren wie Bizeps und Trizeps.

Zum Anderen ein Ungleichgewicht der Muskelmasse und der Kraft des gleichen Muskels auf der anderen Körperhälfte. In diesem Factsheet reden wir über die zweite Form der Dysbalance.

Wie merke ich eine Dybalance?

Optik: Es kann sich optisch bemerkbar machen, indem eine Körperhälfte muskulöser aussieht als die andere.

Kraft: Gerade bei einarmigen oder einbeinigen Übungen kann sich ein Kraftunterschied bemerkbar machen. Zum Beispiel durch mehr Gewicht oder mehr Wiederholungen.

Körperanalysewaage: Einige Körperanalysewaagen können dir zeigen, ob du eine muskuläre Dysbalance hast. Hier ist es wichtig zu beachten, auf welche Körperanalysewaage du dich stellst. Billige Waagen sind häufig ungenau und geben keinen zuverlässigen Anhaltspunkt.

1. URSACHE DER DYSBALANCE FINDEN

Verletzung

Ein häufiger Grund für Dysbalancen sind einseitige Verletzungen, wie ein gebrochener Arm oder ein gebrochenes Bein.

Training

Du hast keine Verletzung und trotzdem eine Dysbalance? Eine leichte Dysbalance ist durch den Alltag ganz normal, jedoch würdest du diese auch nicht bemerken, außer auf der Körperanalysewaage.



Auch durch dein Training kannst du eine Dysbalance verursachen. Versuche im Trainings mal darauf zu achten, ob du mehr aus einer Seite ziehst oder drückst. Hilfreich kann es sein, dich bei Übungen filmen zu lassen. In den Videos kannst du sehen ob du die Ausführung ausgeglichen machst, oder eine Seite dominanter ist. Erkennbar ist dies zum Beispiel durch eine schnellere Ausführung der Übung auf einer Seite.

2. DYSBALANCE AUSGLEICHEN

Unilaterale Übungen

Unilaterale Übungen sind einseitige Übungen. Also Übungen, welche du getrennt mit der linken und rechten Seite durchführst. Diese solltest du auf jeden Fall in dein Training einbauen. Schon mit der Ausführung von unilateralen Übungen kannst du Dysbalancen vorbeugen und ausgleichen. Für noch bessere Ergebnisse ist es sinnvoll, mit der schwächeren Seite anzufangen und ein paar Wiederholungen mehr zu machen. Auch wenn das anfangs bedeutet, dass die stärkere Seite nicht ganz ausgelastet wird.

Übungsübersicht: Unilaterale Übungen

Muskelgruppe	Übungen
Beine	Bulgarian Split Squats Beinpresse, einbeinig Wadenmaschine, einbeinig
Rücken	Rudern, Einarmig
Brust	Butterfly, einarmig Brustpresse an der Maschine, einarmig
Bizeps	Hammer Curls mit der Kurzhantel Bizeps Curls mit der Kurzhantel
Trizeps	Katana Extension Trizepsdrücken am Turm, einarmig
Schultern	Reversed Butterfly, einarmig Seitheben am Turm, einarmig