

Komplexe Übungen zum Jahresschluss

# HERAUSFORDERNDE ASYMMETRIE

**F**ast alle haben Lieblingsübungen, die sie gerne machen und/oder die besonders wirkungsvoll sind. Meine Lieblingsübungen bieten eine perfekte Kombination aus Kraft, Ausdauer, Dynamik, Stabilität und einer guten Koordination.

Für meine Top 3 benötigt man nur eine Matte, eine Kettlebell und einen Gymnastikball. So simpel diese Ausrüstung erscheinen mag, so

anspruchsvoll sind die Übungen. Jede einzelne stellt eine echte Herausforderung dar, die vielleicht nicht auf Anhieb gelingt. Gerade deshalb sorgen die Übungen für ein vielseitiges und gewinnbringendes Training.

**Warum asymmetrische Übungen?**

Ich bin ein grosser Fan von asymmetrischen Übungen. Der Grund: Unser Alltag ist geprägt von einseitigen Bewegungen – sei es einarmig,

übers Kreuz (Laufen) oder einbeinig – während symmetrische, parallele Bewegungen eher selten vorkommen. Im gewohnten Fitnesstraining im Studio wird der Asymmetrie aber kaum Rechnung getragen. Während die meisten Kraftgeräte vor allem die symmetrische Muskulatur ansprechen, ermöglichen Freihanteln oder das Training mit dem eigenen Körpergewicht einen Schwerpunkt auf asymmetrische Beanspruchung.

## 1 Kettlebell Swings mit Ausfallschritt

Die erste Übung verbindet Symmetrie und Asymmetrie in der Beinarbeit, während der Oberkörper nur einseitig belastet wird. Das stärkt insbesondere die diagonal wirkenden Muskelsysteme im Rumpf. Durch den dynamischen Wechsel bei der Beinarbeit werden die Beinachsen gefordert, während der Rumpf stabil bleiben muss, um die Armarbeit optimal zu unterstützen.

**Ziel:** Kräftigung der Beine, Stabilität der Beinachsen, Rumpfstabilität sowie Stärkung der Arme.

**So geht's:**

- 1 Hüftbreit hinstellen, Kettlebell in einer Hand, die andere Hand am Becken aufgestützt.
- 2 Leicht in die Knie gehen und Kettlebell mit gestrecktem Arm ganz leicht zwischen den Beinen hindurch nach hinten schwingen (A).
- 3 Nun energisches Aufrichten des Oberkörpers und Strecken der Knie, damit die

- Kettlebell nach vorne oben geschwungen werden kann (B).
- 4 Noch vor dem Totpunkt der Kettlebell das eine Bein (gleiche Seite wie Arm mit Kettlebell) nach hinten in einen möglichst tiefen Ausfallschritt führen und mit dem vorderen Bein stabilisieren (C).
  - 5 Kettlebell wieder nach unten schwingen und gleichzeitig in die breite Kniebeugeposition zurückkehren.



**Aufgepasst:**

- Gewicht der Kettlebell so wählen, dass sie über dem Kopf stabil gehalten werden kann
- Die Kettlebell mit Schwung nach oben führen, nicht aktiv nach oben heben
- Rücken bleibt gerade

**Dosierung:** 3 Serien à 10–15 Wiederholungen pro Seite



## 2 Käfer mit Gymnastikball

Viele trainieren die Bauchmuskulatur hauptsächlich mit Sit-ups oder Crunches. Dabei sind insbesondere die schrägen Bauchmuskeln essenziell für die Rumpfstabilität. Als Kreuzgänger nutzt der Mensch bei jedem Schritt eine Verdrehung zwischen Beinen und Oberkörper, was vor allem die schrägen Bauchmuskeln beansprucht. Bei jeder Bewegung zieht sich eine diagonale Struktur zusammen, während die andere in die Länge stabilisiert – dieses Zusammenspiel ist bei der folgenden Übung besonders zentral.

**Ziel:** Stärkung der diagonalen Rumpfmuskulatur.

**So geht's:**

- 1 In Rückenlage auf Matte legen, Beine und Arme gerade nach oben strecken und einen Gymnastikball dazwischenklemmen (A).
- 2 Nun den Ball mit einem Arm und dem gegenseitigen Bein zusammenklemmen.
- 3 Gleichzeitig den anderen Arm sowie das andere Bein langsam in Richtung Boden führen (B).
- 4 Kurz vor dem Boden innehalten und Arm und Bein wieder zurück zum Ball führen (C).
- 5 Nun die andere Diagonale zum Boden führen (D.)

**Aufgepasst:**

- Ball kräftig einklemmen, er bleibt immer in Hochhalte
- Bewegung langsam und kontrolliert ausführen
- Der untere Rücken bleibt flach am Boden

**Dosierung:** 2 Serien à 15–20 Wiederholungen

## 3 Seitstütz mit Diagonal-Crunch

Die Übung Seitstütz ist für viele eine echte Herausforderung und wird nicht immer gerne absolviert. Dies liegt häufig an einer schwachen seitlichen Kraftlinie, die den Körper nicht ausreichend stabilisieren kann oder an einer nicht ganz stabilen Schulter. Die Seitstütz-Position eignet sich sehr gut als Ausgangsübung, für viele reicht bereits die reine Halteposition als Herausforderung. Durch eine zusätzliche, dynamische Komponente kann das Training noch intensiviert werden – so werden verschiedene Kraftlinien im Körper aktiviert und das Zusammenspiel von Stabilisation und Bewegung verbessert.

**Ziel:** Verlängerung der Brustmuskulatur und Aktivierung der seitlichen Rumpfkraft.

**So geht's:**

- 1 Seitstütz-Position auf Unterarm einnehmen. Oberes Bein auf dem Boden abstützen, unteres Bein leicht in der Luft halten. Oberer Arm angewinkelt mit Finger an der Schläfe.
- 2 Nun das Knie des unteren Beines anwinkeln und Richtung Ellbogen des oberen Armes führen, bis sich die beiden berühren.
- 3 Nach dem diagonalen Crunch das Bein wieder in Ausgangslage zurückführen.



**Aufgepasst:**

- Der Körper bildet eine möglichst gerade Linie
- Der Ellbogen ist im Seitstütz direkt unter der Schulter platziert

**Dosierung:** 2 Serien à 10–15 Wiederholungen pro Seite

### Übungen im Alltag Fit und bündig

In der Rubrik «Fit und bündig» nimmt Sportphysiotherapeut Roman Knights ([www.strongmotion.ch](http://www.strongmotion.ch)) eine sportliche Alltagsproblematik unter die Lupe und zeigt einfache praktische Übungen, wie das Problem beseitigt und vermieden werden kann. Die ganze Serie unter [www.fitforlife.ch/fitundbueendig](http://www.fitforlife.ch/fitundbueendig)



FOTOS: ANDREAS GONSETH