

ZIRKELTRAINING 2

Damit sich über die Zeit ohne Schulsport und Vereinstraining, geschlossenen Fitnesscentern und evtl. kommenden Ausgangssperren jeder auch zu Hause fit halten kann, kommt hier die Lösung bzw. eine Möglichkeit: Ein Zirkeltraining mit acht Stationen, für das lediglich eine Matte oder ein weicher Untergrund (Teppich) gebraucht wird.

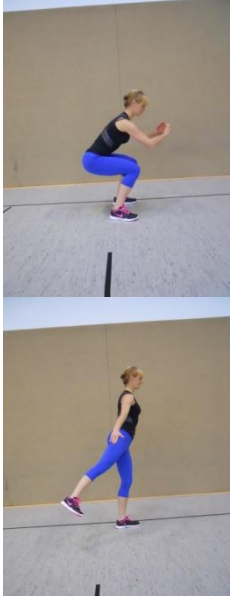
Es wird empfohlen, die Reihenfolge der Stationen beizubehalten, da verschiedene Muskelgruppen abwechselnd beansprucht werden, um Ermüdung zu vermeiden. Vor dem Zirkeltraining sollte eine Erwärmung von 5-10 min stattfinden und im Anschluss empfiehlt sich eine Dehnung. Als Erwärmung eignen sich Übungen wie Joggen am Platz, Kniehebelauf und Anfersen (Lauf-ABC), Arm- und Schulterkreisen oder auch, zu einem Song zu tanzen =)





Um beim Training nicht ständig auf die Uhr schauen zu müssen, können sich entsprechende Apps kostenlos heruntergeladen werden. Ich verwende „Tabata Timer“, was die Arbeits- und Pausenzeit mit Pieptönen kennzeichnet. Während die App läuft, kann dennoch Musik über das Handy abgespielt werden.




Empfehlung: Das Zirkeltraining zur allgemeinen Kräftigung sollte **mindestens einmal**, besser zwei- oder sogar dreimal pro Woche durchgeführt werden. Weiterhin wird das Immunsystem durch regelmäßige (bestenfalls tägliche) **Bewegung an der frischen Luft** – natürlich unter Beachtung der Sicherheitsbestimmungen – gestärkt. Damit sind vor allem Spaziergänge im Wald und Park gemeint. **Ausdauereinheiten** wie Fahrradfahren oder Joggen sollten ergänzend einmal pro Woche absolviert werden.

Aufbau des Zirkeltrainings:

- 8 Stationen
- je 45 sek Arbeitszeit
- je 15 sek Wechselzeit
- 3 Runden
- 1 min Pause nach jeder Runde
- → Die Übungs- und Pausenzeiten können variiert werden. „Anfänger“ könnten z.B. die Übungen für je 30 sek mit je 20 sek Pause ausführen, „Fortgeschrittene“ für je 60 sek.

	Übung	Übungsausführung	Übungsbeschreibung	Hinweise
1	Kniebeuge mit Leg-Lift (zur Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur)		<u>Ausgangsposition:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Beine sind etwa hüftbreit aufgestellt - Knie und Füße zeigen leicht nach außen <u>Bewegungsablauf:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Gesäß nach hinten/unten absenken - wieder aufrichten und dabei abwechselnd ein Bein nach hinten strecken 	<ul style="list-style-type: none"> - beide Fersen bleiben für die Kniebeuge stets am Boden - Ausatmen beim Hochkommen

<p>2</p>	<p>High Plank mit Rotation</p> <p>(zur Kräftigung der Schultermuskulatur, zur allg. Rumpfstabilisation)</p>		<p><u>Ausgangsposition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Liegestütz-Position <p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - abwechselnd zu einer Seite aufdrehen und kurz halten - dazwischen immer wieder zurück in die Liegestützposition 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundspannung (Bauch anspannen) - beim Aufdrehen Hüfte weit weg vom Boden schieben <p><u>leichtere Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - auf den Knien bleiben <p><u>schwerere Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - oberes Bein in der geöffneten Position mit anheben
<p>3</p>	<p>Lunges abwechselnd, rückwärts = Ausfallschritte</p> <p>(zur Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur)</p>		<p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - abwechselnd Ausfallschritt nach hinten - dabei werden die Arme gerade nach oben gestreckt 	<ul style="list-style-type: none"> - vorderes Knie bleibt über dem Fuß - hinteres Knie bis knapp über dem Boden - Oberkörper aufrecht - Ausatmen beim Hochkommen <p><u>schwerere Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gewichte in die Hände nehmen (z.B. Wasserflaschen, Kurzhanteln)
<p>4</p>	<p>Mountain Climber = Bergsteiger</p> <p>(zur Kräftigung der Bauch- und Schultermuskulatur)</p>		<p><u>Ausgangsposition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Liegestützposition <p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - abwechselnd ein Knie kontrolliert unter die Brust ziehen 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundspannung! - Blick Richtung Hände <p><u>schwerere Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sehr schnell und dynamisch arbeiten
<p>5</p>	<p>Bridge Kicks = Brücke</p> <p>(zur Kräftigung der hinteren Oberschenkel-, Rücken- und Gesäßmuskulatur)</p>		<p><u>Ausgangsposition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage - Beine hüftbreit aufstellen <p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Becken anheben, dabei je ein Bein kontrolliert nach oben strecken - danach wieder absenken 	<ul style="list-style-type: none"> - Gesäß aktiv anspannen beim Hochkommen - Hände liegen ruhig neben dem Körper (ohne sich in den Boden zu pressen)

<p>6</p>	<p>Skippings (Herz-Kreislauf-Aktivierung)</p>		<p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zügig mit den Beinen auf der Stelle traben (wie ein kleiner, schneller Kniehebelauf) - Arme dynamisch mitbewegen 	<p><u>leichtere Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - am Platz joggen <p><u>schwerere Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kniehebelauf
<p>7</p>	<p>Kuh-Katze (zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit und Koordination)</p>		<p><u>Ausgangsposition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vierfüßlerstand <p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Je einen Ellenbogen zum diagonalen Knie ziehen, dabei Rücken ganz rund machen - Danach Arm, Bein und Rücken strecken - → immer nach 5 Wdh. Seitenwechsel (oder: Runde 1 re Arm, li Bein; Runde 2: li Arm, re Bein; Runde 3: abwechselnd) 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundspannung - Blick folgt der Hand
<p>8</p>	<p>Bicycle Crunch (zur Kräftigung der Bauchmuskulatur)</p>		<p><u>Ausgangsposition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage <p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - abwechselnd Schulter zum diagonalen Knie führen 	<ul style="list-style-type: none"> - Oberkörper nicht vollständig absenken (Schulterblätter vom Boden abheben) - unterer Rücken hat permanent Kontakt zum Boden