

## ZIRKELTRAINING


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 =)

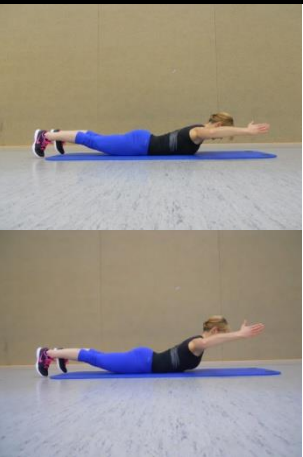

Um beim Training nicht ständig auf die Uhr schauen zu müssen, können sich entsprechende Apps kostenlos heruntergeladen werden. Ich verwende „Tabata Timer“, was die Arbeits- und Pausenzeit mit Pieptönen kennzeichnet. Während die App läuft, kann dennoch Musik über das Handy abgespielt werden.

### 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	Besonderheiten
1	<b>Kniebeuge</b>  (zur Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur)		<u>Ausgangsposition:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine weiter als hüftbreit aufgestellt</li> <li>- Knie und Füße zeigen leicht nach außen</li> </ul> <u>Bewegungsablauf:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesäß nach hinten/unten absenken (bis ca. Kniehöhe)</li> <li>- wieder aufrichten ( dabei Gesäß anspannen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- beide Fersen bleiben stets am Boden</li> <li>- Ausatmen beim Hochkommen</li> </ul>
2	<b>Schulter-Tipp</b>  (zur Kräftigung der Schultermuskulatur, zur allg. Rumpfstabilisation)		<u>Ausgangsposition:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liegestütz-Position</li> </ul> <u>Bewegungsablauf:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- abwechselnd mit den Händen die diagonale Schulter berühren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundspannung (Bauch anspannen)</li> <li>- Hüfte möglichst still halten</li> <li>- Blick zu den Händen</li> </ul>

3	<p><b>Lunges abwechselnd, vorwärts</b> = Ausfallschritte</p> <p>(zur Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur)</p>		<p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- abwechselnd Ausfallschritt nach vorn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vorderes Knie bleibt über dem Fuß</li> <li>- hinteres Knie bis knapp über dem Boden</li> <li>- Oberkörper aufrecht</li> <li>- Ausatmen beim Hochkommen</li> </ul>
4	<p><b>Plank</b> = Unterarmstütz</p> <p>(zur Kräftigung der Schultermuskulatur, zur Rumpfstabilisation)</p>		<p><u>Halteposition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ellenbogen unter den Schultern platzieren</li> <li>- Körperspannung halten</li> <li>- Alternative: auf den Knien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundspannung (Gesäß weder absenken noch hochstrecken)</li> <li>- Blick Richtung Hände</li> </ul>
5	<p><b>Bridge</b> = Brücke</p> <p>(zur Kräftigung der hinteren Oberschenkel-, Rücken- und Gesäßmuskulatur)</p>		<p><u>Ausgangsposition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückenlage</li> <li>- Beine hüftbreit aufstellen</li> </ul> <p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Becken anheben und senken (bis knapp über den Fußboden)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesäß aktiv anspannen beim Hochkommen</li> <li>- Hände liegen ruhig neben dem Körper (ohne sich in den Boden zu pressen)</li> </ul>
6	<p><b>Jumping Jack</b> = Hampelmann</p> <p>(Herz-Kreislauf-Aktivierung)</p>		<p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zügig mit den Beinen auf und zu springen</li> <li>- dabei Arme über den Kopf und zurück zu den Oberschenkeln führen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gleichmäßig atmen</li> <li>- Arme gerade lassen</li> </ul>

<p>7</p>	<p><b>Superman/ Superwoman</b> = Arm-Rumpf- Lift</p> <p>(zur Kräftigung der Rücken- muskulatur)</p>		<p><u>Ausgangsposition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bauchlage</li> <li>- Füße aufstellen</li> <li>- Arme in U-Halte</li> </ul> <p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpf anheben und senken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundspannung (Gesäß anspannen)</li> <li>- Blick nach schräg unten/vorn (Hals in Verlängerung der Wirbelsäule)</li> </ul>
<p>8</p>	<p><b>Heel Touch = Fersen-Tipp</b></p> <p>(zur Kräftigung der Bauchmus- kulatur)</p>		<p><u>Ausgangsposition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückenlage</li> <li>- Beine hüftbreit aufge- stellt</li> <li>- Oberkörper anheben</li> <li>- Arme nach vorn ge- streckt</li> </ul> <p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- abwechselnd Fußknöchel berühren (Seit- neige)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberkörper nicht absenken (Schulterblätter vom Boden abgehoben)</li> </ul>