

### ZIRKELTRAINING 3

Damit sich jeder über die Zeit ohne Schulsport und Vereinstraining, geschlossenen Fitnesscentern und Kontaktverbot auch zu Hause fit halten kann, kommt hier ein Zirkeltraining mit acht Stationen, für das lediglich eine Matte oder ein weicher Untergrund (Teppich) sowie **ein Handtuch** gebraucht wird.

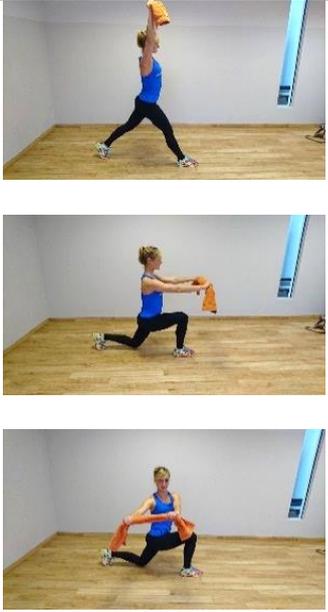
Es wird empfohlen, die Reihenfolge der Stationen beizubehalten, da verschiedene Muskelgruppen abwechselnd beansprucht werden, um Ermüdung zu vermeiden. Vor dem Zirkeltraining sollte eine Erwärmung von 5-10 min stattfinden und im Anschluss empfiehlt sich eine Dehnung. Als Warm Up eignen sich Übungen wie Joggen am Platz, Kniehelauf 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	<p><b>Lunges mit Twist</b> = Ausfallschritte mit Rotation</p> <p>(zur Kräftigung der Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur; Gleichgewichtsschulung)</p>		<p><u>Ausgangsposition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- im Ausfallschritt mit nach oben gestreckten Armen (Handtuch unter Spannung halten)</li> </ul> <p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- im Ausfallschritt Körper absenken; dabei Arme unter Spannung in die Waagerechte absenken</li> <li>- danach Twist-Bewegung hin zum vorderen Bein</li> <li>- zurück zur Ausgangsposition und <b>Beinwechsel</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handtuch wird permanent unter Spannung gehalten (auseinander gezogen)</li> <li>- vorderes Knie bleibt über dem Fuß</li> <li>- hinteres Knie immer bis knapp über den Boden absenken</li> </ul>

<p>2 <b>Tuck Up</b> = V-Sitz mit Beine heran ziehen</p> <p>(zur Kräftigung der Bauchmus- kulatur)</p>		<p><u>Ausgangsposition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- im V-Sitz (Beine sind gestreckt, Arme halten Handtuch an der Hüfte auf Spannung)</li> </ul> <p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Knie Richtung Brust führen und das Handtuch zu den Füßen führen</li> <li>- danach V-Sitz wieder einnehmen und von vorn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundspannung halten (Bauch anspannen)</li> </ul> <p><u>leichtere Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ohne Handtuch → Hände stützen hinter dem Körper; Beine werden herangezogen und wieder lang gestreckt</li> </ul> <p><u>schwerere Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- statt das Handtuch zu den Füßen zu führen, wird es unter den Oberschenkeln platziert</li> </ul> 
<p>3 <b>Reverse Fly</b> = vorgebeugtes Seitheben</p> <p>(zur Kräftigung der Rücken- und Schulter- muskulatur)</p>		<p><u>Ausgangsposition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- leichte Kniebeuge mit nach vorn gebeugtem Oberkörper und geradem Rücken</li> </ul> <p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme gestreckt von unten nach oben führen und dabei Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen (Spannung zwischen den Schulterblättern!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blick schräg nach vorn zum Boden (Hals in Verlängerung der Wirbelsäule)</li> </ul> <p><u>schwerere Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gewichte in die Hände nehmen (z.B. Wasserflaschen, Kurzhanteln)</li> </ul>
<p>4 <b>Russian Twist</b> = Rumpf-Rota- tin</p> <p>(zur Kräftigung der Bauchmus- kulatur)</p>		<p><u>Ausgangsposition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sitzend mit angehobenen, leicht angewinkelten Beinen</li> </ul> <p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handtuch unter Spannung bringen und von einer Seite zur anderen rotieren, bis eine Hand den Boden berührt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundspannung!</li> </ul> <p><u>leichtere Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Füße auf den Boden stellen</li> </ul>

<p>5</p>	<p><b>Kniebeuge mit Armeinsatz</b>  (zur Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur)</p>		<p><u>Ausgangsposition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine etwa hüftbreit aufgestellt; Knie und Füße zeigen leicht nach außen</li> </ul> <p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesäß nach hinten/unten absenken, sodass Hände kurz am Boden tippen</li> <li>- wieder aufrichten und dabei Arme nach oben strecken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesäß aktiv anspannen beim Hochkommen</li> <li>- beide Fersen bleiben für die Kniebeuge stets am Boden</li> </ul> <p><u>schwerere Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hock-Streck-Sprünge</li> </ul>
<p>6</p>	<p><b>Runner</b>  (Herz-Kreislauf-Aktivierung)</p>		<p><u>Ausgangsposition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vorderes Standbein leicht beugen, Gewicht nach vorn verlagern</li> </ul> <p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hinteres Bein zügig zur Brust ziehen und wieder hinten tippen</li> <li>- Arme dynamisch mitbewegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1. Runde mit rechts vorn, 2. Runde mit links, 3. Runde immer Wechsel nach 10 (oder eine Station mehr)</li> </ul> <p><u>schwerere Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- insg. 4 Runden des gesamten Zirkels</li> </ul>
<p>7</p>	<p><b>„Die Palme“</b>  (zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur)</p>		<p><u>Ausgangsposition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enger als hüftbreit stehend mit gestreckten Armen und gespanntem Handtuch</li> </ul> <p><u>Bewegungsablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- von einer Seite auf die andere lehnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundspannung: Bauch aktiv anspannen</li> <li>- Arme stets lang und unter Spannung</li> <li>- beide Füße bleiben auf dem Boden (Körperschwerpunkt bleibt in der Mitte)</li> </ul>
<p>8</p>	<p><b>Plank-Variante = Stützübung</b>  (zur Kräftigung des gesamten Körpers)</p>		<p><u>Halteposition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vierfüßlerstand, dabei sind <b>Knie 5 cm vom Boden abgehoben</b></li> <li>- Arme und Knie werden gefühlt zueinander gezogen (= mehr Bauchspannung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundspannung!</li> </ul> <p><u>leichtere Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Knie abwechselnd kurz absetzen</li> </ul> <p><u>schwerere Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände abwechselnd vom Boden lösen (Hüfte dabei gerade lassen)</li> </ul>