

ZIRKELTRAINING

für den ganzen Körper

Das Training wurde speziell für zuhause konzipiert. Mit ein paar einfachen Mitteln wie gefüllte Wasserflaschen, Handtuch, Stuhl/Sofa kann man diese Einheit bequem im eigenen Wohnzimmer durchführen. Die wichtigsten Muskeln bzw. alle großen Muskelgruppen: **Beine und Gesäß/ Brust und Trizeps/ Rumpf/ Rücken und Bizeps** werden hier berücksichtigt und beansprucht.

✓ Organisationsformen der Einheit:

Zirkelform – die unterschiedlichen Übungen werden hintereinandergeschaltet (ohne Pause). Nach einem kompletten Zirkeldurchlauf folgen einige Minuten Pause und ein zweiter, dritter oder auch vierter Zirkel schließt sich an.

Stationstraining – die gleiche Übung wird in 2-4 Sätzen nacheinander durchgeführt. (Satzpause 30-45 Sek.). Anschließend geht es zur nächsten Übung.

✓ Belastungsdauer:

etwa 30-60 Sekunden bzw. 8-15 Wiederholungen im Tempo 2/0/2.

✓ Verschiedene Schwierigkeitsstufen (1-3) von Einsteiger bis Fortgeschrittene.

Vor dem Training ist ein leichtes Warmup durchzuführen (z.B. Hampelmann, Seilspringen).

Danach Cooldown in Form von Stretching, Entspannung.

RÜCKEN UND BIZEPS

ZIEL: KRÄFTIGUNG DER BIZEPS-, UNTERARM- UND RÜCKENMUSKULATUR

✓ Rücken- und Schulterheber:

- ①- in der Bauchlage mit gestreckten Beinen und zur Seite gestreckten Armen den Rumpf und Arme über dem Boden halten
- ②- wie oben, nur die Arme hoch und runter bewegen
- ③-Beine dazu nehmen und sowohl Arme als auch Rumpf hoch und runter bewegen

✓ Rückenheber mit Übergabe der Wasserflasche:

in der Bauchlage mit gestreckten Beinen die Wasserflasche überm Kopf und im unteren Rücken übergeben; sowohl links- als auch rechtsherum ausführen

✓ Superman:

in der Bauchlage die gestreckten Arme, Brust und die Beine ab der Hüfte so hoch wie möglich anheben, den Oberkörper aber nicht höher als die Beine. Aus der Position das Handtuch zwischen den Händen auf Spannung bringen und zur Brust ziehen.

✓ Rudern am Tisch:

Rumpf direkt unter dem Tisch platzieren, Tischkante im Untergriff halten. Füße schulterbreit auseinander außerhalb des Tisches, Beine ausgestreckt.

Arme beugen und die Brust nach oben ziehen.

*Variante: Füße schulterbreit auseinander unterhalb des Tisches, Rumpf außerhalb. Im Obergriff, evtl. die Tischkanten seitlich umfassen, sodass die Handflächen zueinander weisen.

BEINE

ZIEL: KRÄFTIGUNG DER BEIN-, GESÄSS UND HÜFTMUSKULATUR

✓ Kniebeuge:

- ① - weniger tief in die Hocke gehen oder festhalten (aber nicht hochziehen!)
- ② - tief in die Hocke und bei der Streckung bis auf die Zehenspitze gehen
- ③ - tief in die Hocke gehen und die Streckung im Sprung ausführen

✓ Hüftheben:

- ① - weniger tief gehen evtl. seitlich festhalten
- ② - große Bewegungsamplitude und bei der Streckung auf die Zehenspitze gehen
- ③ - einbeinig ausführen, das andere Bein strecken und in Verlängerung des Oberschenkels halten

✓ Ausfallschritte:

- ① - weniger tief gehen oder festhalten (aber nicht hochziehen!)
- ② - große Bewegungsamplitude und bei der Streckung auf die Zehenspitze gehen
- ③ - tief gehen und die Streckung im Sprung ausführen

*Variante: das hintere Bein auf dem Stuhl/Sofa fixieren.

BRUST UND TRIZEPS

ZIEL: KRÄFTIGUNG DER ARM-, BRUST- UND SCHULTERGÜRTELMUSKULATUR

✓ Liegestütz:

- ①- kurzer Hebel (Vierfüßlerstand)
- ②- langer Hebel (je höher die Füße stehen, desto mehr sind sie Schultern und Pectoralis gefordert)
- ③- noch härter wird es, wenn man z.B. mit einem schweren Rucksack auf den Rücken trainiert!

*Variante: Hände breit oder schmal aufgestellt/ mit versetzten Händen/ federnder Liegestütz

✓ Trizeps Dip:

- ①- mit angewinkelten Beinen-kurzer Hebel
- ②- mit gestreckten Beinen- langer Hebel
- ③- zwischen zwei Stühlen; Beine gestreckt und evtl. nur noch auf den Fersen abstützen

RUMPF UND BAUCH

ZIEL: KRÄFTIGUNG DER KÖRPERVORDER- UND RÜCKSEITE

✓ Plank:

- ①- die Übung in Liegestütz- oder Unterarmstützposition halten so lange es geht!
- ②- Plank Up-Down – dynamische Variante der Plank Übung: erst über die rechte, dann über die linke Seite hoch und runter gehen

✓ Plank diagonal:

gegengleich das rechte Bein und den linken Arm bzw. das linke Bein und den rechten Arm heben.

✓ Bergsteiger:

Als Variante kann man hier verschiedene Tempos einsetzen

** es handelt sich um eine dynamische Ganzkörperübung, die ebenso zu der Schulter,- Brust,- oder auch Beinübung gehören kann.*