

# ZIRKELTRAINING

Ein Zirkeltraining oder Kreistraining ist eine spezielle Form des Konditionstrainings, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden und dann wiederholt, d.h. „im Kreis“ ausgeführt werden. Die hier vorgestellten Übungen verbessern Ausdauer, Kraft und Koordination.

Unser Einsteigertraining hat 6 Stationen mit je einer Übung, die 30 Sekunden dauern soll. Die Pause zwischen den Stationen beträgt 45 Sekunden. Von einem Übungszirkel werden 2–3 Durchgänge gemacht.

Sie können die Übungen aber ganz auf Ihre persönlichen Gegebenheiten anpassen. Beginnen Sie die ersten Male ganz vorsichtig und ohne Anstrengung, steigern Sie dann im Laufe der Zeit allmählich die Intensität, indem Sie die Anzahl der Durchgänge erhöhen und/oder die Dauer der Ausführungen steigern. Falls einzelne Übungen Schmerzen auslösen, reduzieren Sie bitte die Intensität oder beenden Sie diese Übungen.

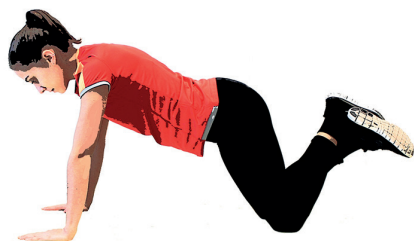


## Station 1

### Strecksprünge

**Ausführung:** Beidbeinige Sprünge aus leicht gebeugten Knien nach oben. Die Arme werden nach oben mitgeführt. Der Rücken bleibt gerade. Die Fußgelenke federn die Sprünge ab.

## Station 2



### Einfache Liegestützen

**Ausführung:** Begeben Sie sich in die Liegestützposition, die Knie liegen auf einem Handtuch am Boden, die Füße sind überkreuzt. Senken Sie den Oberkörper so weit wie möglich nach unten und drücken ihn dann wieder nach oben. Die Ellenbogen zeigen dabei nach außen. Der Rücken bleibt gerade.

## Station 3



### Auf der Stelle laufen

**Ausführung:** Laufen Sie auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Knie hoch nehmen. Die Schultern hängen entspannt nach unten, die Arme schwingen angewinkelt locker mit, die Handhaltung ist offen. Laufen Sie ohne Pause.

FAST  
GESCHAFFT!



#### Station 4

##### Käfer

**Ausführung:** Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken. Heben Sie den Kopf leicht an. Nehmen Sie abwechselnd einen Arm ausgestreckt nach hinten und heben Sie gleichzeitig das entgegengesetzte Bein gebeugt hoch. Die Fußspitzen zeigen nach oben. Wechseln Sie in fließenden Bewegungen die Seiten ab.



#### Station 5

##### Holzhacker

**Ausführung:** Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie die Arme nach vorne, die Daumen zeigen nach oben. Die Fußspitzen sind angezogen. Nehmen Sie die Arme abwechselnd nach oben. Heben Sie gleichzeitig das jeweils entgegengesetzte Bein im Wechsel hoch.



#### Station 6

##### Bridge

**Ausführung:** Legen Sie sich auf den Rücken, die Hände liegen seitlich neben dem Körper. Heben Sie die Hüfte, bis der Oberkörper von der Brust bis zu den Knien eine Linie ergibt. Halten Sie diese Position und lösen Sie die Körperspannung dabei nicht. Atmen Sie regelmäßig ein und aus.

Strecken Sie abwechselnd das rechte und linke Bein gerade aus.

