

Zirkeltraining für Zuhause

Beim Zirkeltraining werden die verschiedenen Übungen nacheinander durchgeführt. Drei Runden sind am Stück zu durchlaufen, heißt jede Übung wird insgesamt dreimal durchgeführt.

Eine Übung wird für 50 Sekunden ausgeführt und die Pause bis zum Beginn der nächsten Übung sollte 20 Sekunden nicht überschreiten. Ist eine Runde absolviert, hat man sich 2 Minuten Pause verdient.

Belastungszeit	Belastungspause	Rundenanzahl	Rundenpause
50s	bis 20s	3	2 min

Aufwärmen: ~10 min.

- auf der Stelle marschieren
- Treppen laufen
- Arme kreisen, schwingen
- Schultern kreisen
- Einbeinstand: Fahrrad fahren, Bein leicht schwingen (vor/zurück, links/rechts)

Übung 1: Hampelmann

Du stehst mit geschlossenen Beinen und seitlich angelegten Armen aufrecht da. Führe nun Arme und Beine gleichzeitig auseinander, während du leicht in die Luft springst. Bei erneutem Springen gehst du in die Ausgangsposition zurück.

Übung 2: Plank

Gehe in eine Stützposition und setze die Unterarme parallel auf deine Unterlage, sodass dein Ellbogen unter deinen Schultern sind. Zusätzlich kann dein Gewicht auf den Füßen oder Knien gehalten werden. Achte darauf die Hüfte nicht durchhängen zu lassen oder in ein Hohlkreuz zu fallen.

Übung 3: Ausfallschritt links vorne

Mache einen großen Schritt mit dem linken Bein nach vorne, sodass deine rechte Ferse vom Boden abhebt. Beide Füße sollten gerade nach vorne zeigen. Dein vorderes Knie ist soweit gebeugt, dass es nicht über deine eigenen Zehenspitzen hinausragt. Versuche nun das rechte Knie soweit wie möglich zum Boden zu beugen und dann wieder hochzukommen. Der Rücken bleibt dabei gerade. Zurück in die Ausgangsposition und das ganze nochmal von vorne.

Übung 4: Ausfallschritt rechts vorne

Die Übung wird genauso ausgeführt wie Übung 3, mit dem Unterschied, dass jetzt mit dem rechten Bein ein großer Ausfallschritt nach vorne gemacht wird.

Übung 5: Paddeln in Bauchlage

Lege dich auf deine Unterlage, sodass dein Blick zur Matte zeigt. Hebe deine Beine gestreckt ganz leicht von der Matte ab. Strecke die Arme nach vorne (ohne Kontakt zur Matte und ohne die Schultern hoch zu den Ohren zu ziehen) und paddle dann sowohl mit dem Armen als auch mit den Beinen. Achte darauf den Blick weiterhin auf die Matte zu richten.

Übung 6: auf der Stelle laufen

Gehe oder laufe auf der Stelle. Versuche die Arme schwungvoll mitzunehmen. Je schneller du läufst, desto anstrengender ist die Übung.

Übung 7: Wandsitzen

Suche dir ein freies Stückchen Wand. Dann lehnst du dich mit dem Rücken gegen die Wand und stellst die Füße hüftbreit auseinander. Nun gehst du mit den Füßen nach vorne und beugst deine Knie, bis der Kniewinkel circa 90° beträgt., dabei musst du mit dem Rücken ein Stück an der Wand herunterrutschen. Achte darauf, dass deine Knie nicht vor deinen Zehenspitzen sind. Die Arme dürfen locker zur Seite herunterhängen.

Übung 8: Beckenheben

Gehe in Rückenlage und stelle deine Beine auf. Hebe nun dein Becken vom Boden ab und nimm es so hoch wie möglich, ohne dass du dich in ein Hohlkreuz drückst. Probiere hierbei mit Schultern, Becken und deinen Knien eine Linie zu bilden. Senke dein Becken nun wieder ab, ohne dein Becken komplett abzulegen. Nochmal von vorne.

Übung 9: Situps / Wadenstreichen

Lege dich auf den Rücken und stelle die Beine auf. Hebe sie dann in einem 90° Winkel an. Lege deine Fingerspitzen an die Außenseite deiner Knie und versuche nun an den Waden entlang nach vorne zu streichen, sodass deine Schultern leicht vom Boden abheben. Atme aus, wenn du mit dem Oberkörper nach oben kommst und ein, wenn du diesen wieder nach unten nimmst.

Fleißübung*

Übung 10: Liegestütz

Gehe in eine Stützposition, sodass Schulter-, Ellbogen- und Handgelenk eine Linie bilden; entweder auf den Zehenspitzen oder auf den Knien. Spanne deinen Rumpf an und beuge dann die Ellbogen, sodass deine Nase Richtung Boden kommt. Drücke dich dann wieder nach oben. Achte darauf den Rücken nicht durchhängen zu lassen und den Blick auf den Boden gerichtet zu halten.

Kurzübersicht

1.	Hampelmann
2.	Plank
3.	Ausfallschritt links
4.	Ausfallschritt rechts
5.	Paddeln in Bauchlage
6.	Auf der Stelle laufen
7.	Wandsitzen
8.	Beckenheben
9.	Situps/Wadenstreichen
10.	Liegestützen*
	3 Runden mit: 50s Belastung, 20s Pause, zwischen den Runden 2 min Pause
	Sehr gut gemacht! Geschafft! 😊