

>> **Effektiv**

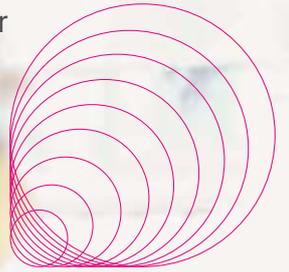
In kurzer Zeit alle wichtigen Muskelgruppen und die Kondition trainieren

>> **Abwechslungsreich**

An verschiedenen Stationen immer neue Herausforderungen entdecken

>> **Winterfest**

Übungen, die in jedes Wohnzimmer passen



Zirkel- training

Das Alleskönner-
Programm für mehr
Kraft und Ausdauer

Jetzt geht's rund: Zirkeltraining

UNSER ALL-INCLUSIVE-WORKOUT FORDERT DEN GANZEN KÖRPER

Zirkeltraining ist wieder in. Fanden wir das anstrengende Workout in der Schule noch blöd, wissen wir das einfallreiche Powertraining heute zu schätzen: Es ist super effektiv und garantiert nicht langweilig. An verschiedenen Stationen macht man unterschiedliche Übungen. Mal zählt die Anzahl der Wiederholungen, mal die Zeit. Schlag auf Schlag geht das, ohne große Pausen. Und nach der Runde ist vor der Runde: Am Ende des Übungszirkels geht's wieder von vorn los. In der Turnhalle sind die Stationen deshalb kreisförmig aufgebaut. Wer nicht so viel Platz hat,

kann die Übungen natürlich auch nacheinander angehen. Ob im Kreis oder nicht, typisch fürs Zirkeltraining ist, dass alle Hauptmuskelgruppen beansprucht werden. Durch den Wechsel der Übungen werden immer unterschiedliche Muskeln trainiert, die restlichen können sich in dieser Zeit regenerieren. Ein optimales Krafttraining, das gleichzeitig die Silhouette formt. Aber auch das Herz-Kreislauf-System ist gefordert, so dass Zirkeltraining ebenfalls sehr effektiv die Ausdauer und das Immunsystem stärkt. Ein echter Alleskönner, dieses Training – versuchen Sie's selbst!



Für Einsteigerinnen

Dauer je Station: 30 Sekunden
Durchgänge: 2–3
Pause zwischen den Stationen bzw. Durchgängen: ca. 30 Sekunden (zählen Sie langsam bis 30)
Häufigkeit: mindestens 1-mal pro Woche

Für Fortgeschrittene

Dauer je Station: 45–60 Sekunden
Durchgänge: 3–5
Pause zwischen den Stationen bzw. Durchgängen: ca. 30 Sekunden (zählen Sie langsam bis 30; später kann die Pause gekürzt werden bzw. ganz wegfallen)
Häufigkeit: 2- bis 3-mal pro Woche

1 Slalom

Das bringt's:

Fördert Ausdauer und Gewandtheit, bringt den Kreislauf in Schwung.

Stationsaufbau:

Zwei Wasserflaschen im Abstand von etwa zwei bis drei Metern aufstellen.

So geht's:

Möglichst schnell in Form einer liegenden Acht um die Flaschen herumlaufen, ohne sie umzuwerfen.

Nach etwa der Hälfte der Zeit die

Laufrichtung ändern.

Wiederholung: Einsteiger_30 Sek.

Fortgeschrittene_45–60 Sek.

Wichtig: Arme leicht angewinkelt und gegengleich zu den Füßen locker neben dem Oberkörper mitschwingen. Beim ersten Durchgang locker einlaufen, bei den weiteren Durchgängen das Tempo steigern, regelmäßig atmen.



2 Dip

Das bringt's:

Strafft die Brust- und Armmuskulatur, besonders den Trizeps.

Stationsaufbau:

Einen Stuhl rutschfest vor eine Wand stellen.

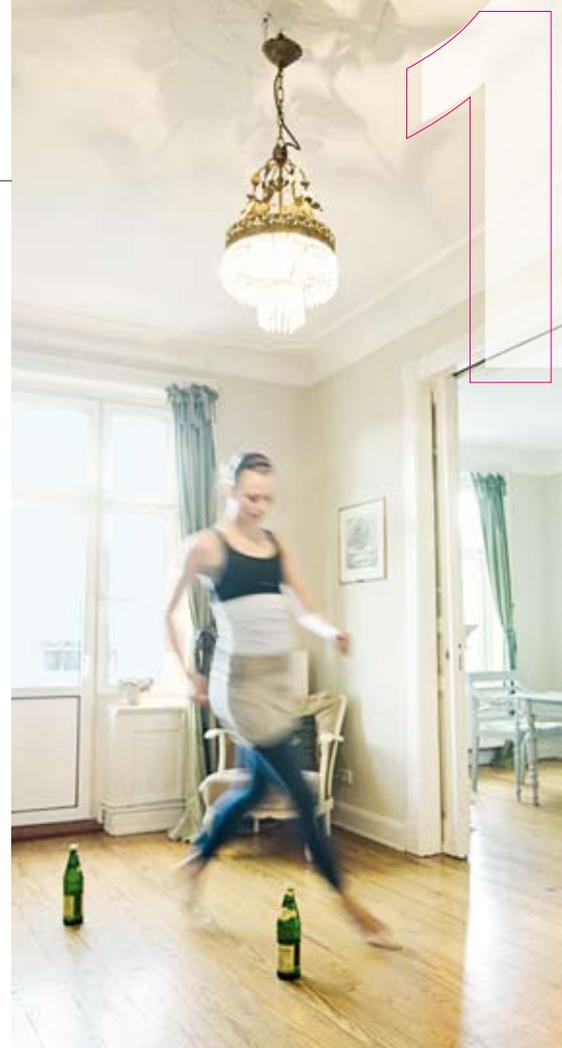
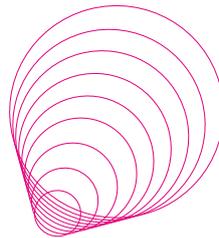
So geht's:

Auf die Stuhlkante setzen, mit den Handballen auf der Sitzfläche abstützen, die Finger zeigen nach vorn. Füße hüftweit geöffnet etwas weiter vor die Knie stellen. Jetzt mit dem Po vor die Stuhlkante rutschen und im Wechsel die Arme beugen (einatmen) und strecken (ausatmen). Fußsohlen bleiben fest am Boden, die Knie sind parallel zueinander.

Wiederholung: Einsteiger_30 Sek.

Fortgeschrittene_45–60 Sek.

Wichtig: Oberkörper aufrichten, Brustkorb anheben, Schultern nach außen ziehen. Ellenbogenwinkel nicht kleiner als 90 Grad. Langsames Bewegungstempo.



3 Hock-StreckSprung

Das bringt's:

Stärkt Bein- und Po-Muskulatur und fördert die Ausdauer.

Stationsaufbau:

Mehrere große Kissen oder Decken auf dem Boden übereinanderlegen.

So geht's:

Füße hüftweit geöffnet, in die Hocke gehen, die Fingerspitzen berühren den Boden. Jetzt kraftvoll Beine und Oberkörper strecken und die Arme etwa schulterweit nach oben Richtung Decke

führen. Aus der maximalen Streckung wieder in die Hocke zurückgehen. Zur Steigerung aus der tiefen Position nach oben springen.

Wiederholung: Einsteiger_30 Sek.

Fortgeschrittene_45–60 Sek.

Wichtig: Die Unterlage sollte labil, aber nicht zu wacklig sein. Bei Problemen mit den Knien die Beine nicht zu stark beugen, der Po ist höher als die Knie. Beim Strecken aus-, beim Beugen einatmen. Zügiges Bewegungstempo.



4 Rückenheber

Das bringt's:

Kräftigt den oberen Rücken.

Stationsaufbau:

Einen umgedrehten Papierkorb oder Eimer auf den Boden stellen.

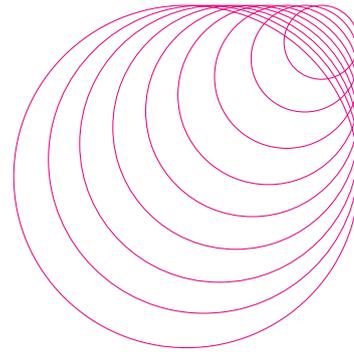
So geht's:

Bauchlage vor dem umgedrehten Papierkorb, Beine hüftweit geöffnet, Hände liegen am Hinterkopf. Oberkörper und Ellenbogen anheben und beide Arme nach vorn auf den Papierkorb tippen, dann den Oberkörper wieder

senken und die Hände zum Hinterkopf führen. Dabei zeigen die Ellenbogen wieder nach außen.

Wiederholung: Einsteiger_30 Sek. Fortgeschrittene_45–60 Sek.

Wichtig: Bein- und Pomuskeln leicht anspannen. Beim Ausatmen Rumpf und Arme anheben, beim Einatmen wieder senken. Den Rücken, so weit, wie es angenehm ist, nach oben strecken, Kopf ist dabei in Verlängerung der Wirbelsäule. Langsames Bewegungstempo.



6 Flieger

Das bringt's:

Stärkt die gesamte Körperrückseite, also Rücken-, Po- und Beinmuskeln.

Stationsaufbau:

Stuhl oder Hocker mit breiter Sitzfläche.

So geht's:

Bauchlage quer über die Sitzfläche (ggf. Decke unterlegen), Oberkörper, Arme und Beine hängen nach unten. Im Ausatmen Rückenmuskeln aktivieren und Oberkörper, Arme und Beine leicht nach außen gedreht, parallel zum Boden anheben. Im Einatmen wieder senken.

Wiederholung: Einsteiger_30 Sek.

Fortgeschrittene_45–60 Sek.

Wichtig: Arme und Beine sind leicht nach außen gedreht, Daumen zeigen nach oben, Fußspitzen nach außen. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Nacken ist lang. Kontrolliertes, langsames Tempo.

5 Schrittsprung

Das bringt's:

Steigert die Ausdauer und formt die Beinmuskulatur.

Stationsaufbau:

Evtl. weiche, rutschfeste Unterlage, z. B. eine Matte.

So geht's:

Aufrecht stehen, Arme seitlich neben dem Oberkörper, Handflächen zeigen nach innen. Nun abwechselnd mit dem

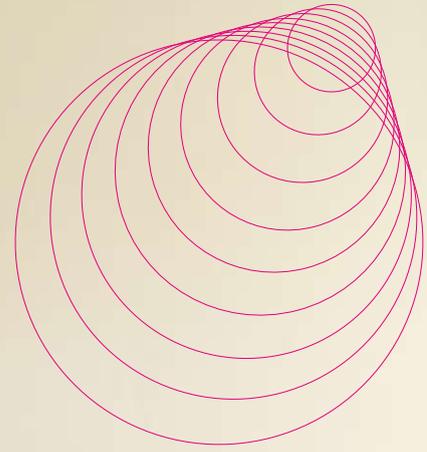
rechten bzw. linken Fuß in die Schrittstellung springen. Die Arme lang und gespannt gegengleich mitführen.

Wiederholung: Einsteiger_30 Sek.

Fortgeschrittene_45–60 Sek.

Wichtig: Oberkörper ist aufgerichtet und in leichter Vorlage. Bauch- und Beckenbodenmuskeln leicht anspannen. Arme bis maximal in Schulterhöhe mitschwingen lassen. Zügiges Tempo.

6





7 Jumping Jack

Das bringt's:

Fördert die Ausdauer. Kräftigt Gesäß- und Beinmuskeln und übt die Koordination.

Stationsaufbau:

Zwei Bücher im Abstand von etwa 50 Zentimetern auf den Boden legen.

So geht's:

In die Mitte zwischen die Bücher stellen. Füße geschlossen. Arme seitlich eingestützt. Jetzt mit den Füßen über die Bücher in eine Grätsche springen. Dabei die Arme über die Seite nach oben über den Kopf bewegen, bis sich die Handflächen berühren. Und wieder zurück.

Wiederholung: Einsteiger_30 Sek.

Fortgeschrittene_45–60 Sek.

Wichtig: Bauch- und Beckenbodenmuskulatur leicht anspannen. In den Knien elastisch nachgeben. In der Grätsche zeigen die Füße leicht nach außen, die Knie sind über dem Mittelfuß. Der Oberkörper ist aufgerichtet. Zügiges Tempo.



DAS BALANCE-RANKING

Ausdauer	***
Kraft	***
Koordination	**
Beweglichkeit	*

* kleine Erfolge ** ziemlich gute Wirkung
*** genialer Effekt * Vorsicht, könnte schaden



8 Liegestütz

Das bringt's:

Stärkt Arm- und Beinmuskulatur. Trainiert die Ausdauer.

Stationsaufbau:

Evtl. eine weiche, rutschfeste Unterlage, z. B. eine Matte.

So geht's:

Liegestützposition, Hände stehen unter den Schultern, Finger zeigen nach vorn, die Beine sind in Verlängerung des Oberkörpers nach hinten gestreckt, die Fußballen berühren den Boden.

Jetzt wechselseitig nacheinander die Beine nach vorn zu den Händen stellen und wieder nach hinten strecken. Wer mehr Übung hat, kann beide Beine gleichzeitig mit kleinem Sprung anhocken und wieder strecken.

Wiederholung: Einsteiger_30 Sek.

Fortgeschrittene_45–60 Sek.

Wichtig: Die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Beim Strecken der Beine den Bauch fest anspannen – kein Hohlkreuz. Kontrolliertes, zügiges Tempo.

9 Seitsprung

Das bringt's:

Fördert die Ausdauer und kräftigt die Beinmuskeln.

Stationsaufbau:

Eine der Länge nach eingerollte Matte oder Decke auf den Boden legen.

So geht's:

Seitlich mit etwas Abstand zur Matte stehen. Nun abwechselnd von Außenbein zu Außenbein über das Hindernis springen. Das Innenbein

dabei kurz auf den Boden auf tippen. Die Arme schwingen locker mit oder sind seitlich eingestützt.

Wiederholung: Einsteiger_30 Sek.

Fortgeschrittene_45–60 Sek.

Wichtig: Bauch- und Beckenbodenmuskeln leicht anspannen. Knie und Füße zeigen in eine Richtung. Beim Springen in den Gelenken nachgeben – möglichst »leise« aufkommen. Zügiges Bewegungstempo.



10 Grätsch-Situps

Das bringt's:

Kräftigt die gesamte Bauchmuskulatur.

Stationsaufbau:

Weiche Unterlage, z. B. eine Decke oder Matte.

So geht's:

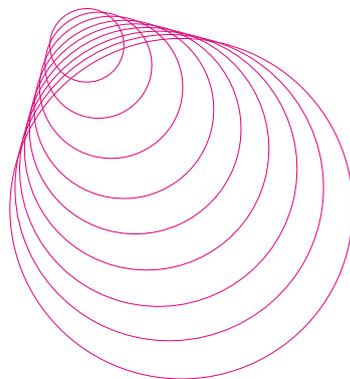
Rückenlage, Beine gespreizt in der Luft, Füße gebeugt, Arme hinter dem Kopf mehr als schulterweit geöffnet. Im Ausatmen Oberkörper heben und die

rechte Hand Richtung linken Fuß führen, einatmend langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück. Dann die Seite wechseln.

Wiederholung: Einsteiger_30 Sek.

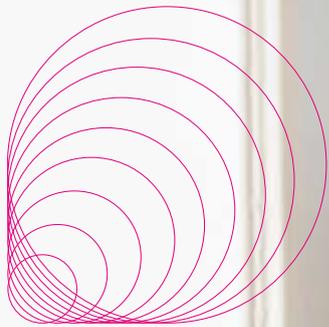
Fortgeschrittene_45–60 Sek.

Wichtig: Die Beine bleiben möglichst gestreckt. Mit Kraft aus dem Bauch, nicht mit Schwung aus den Armen hochkommen. Langsames Tempo.



➔ Mehr Fitnessprogramme finden Sie unter: www.brigitte.de/fitfolder

Programm: www.otobodywork.de...Kleidung...Pulli: Patrizia Pepe...Schwarzes Sport-Top: H & M...Weißes Top: H & M...Graues Top: Nike...Hose: Puma



Zirkeltraining

Ein Workout, das alle Muskeln kräftigt, die Figur formt
und auch noch Kondition bringt? Bitte sehr! Mit diesem
Alleskönner-Programm geht's fit durch den Winter

