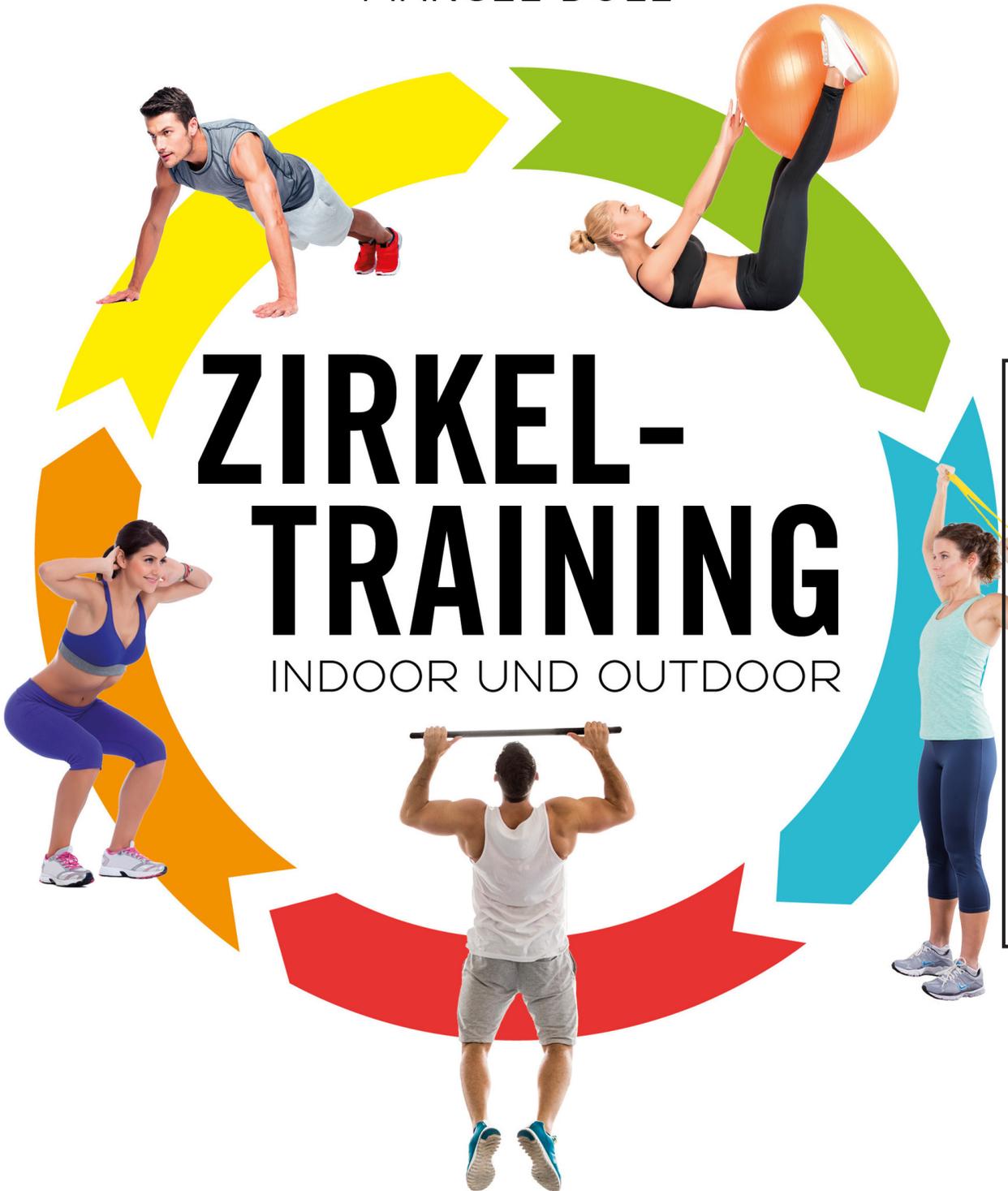


MARCEL DOLL



ZIRKEL- TRAINING

INDOOR UND OUTDOOR

© des Titels »zirkeltraining« (978-3-7423-0118-5)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

20 Zirkel für mehr Kraft,
Ausdauer und eine verbesserte
Leistungsfähigkeit

Ganz ehrlich ...

früher als Schüler und in meiner Zeit als Leistungssportler habe ich Zirkeltraining gehasst. Es war anstrengend, teilweise nervenaufreibend, und meine innere Stimme hat laut gerufen: »Kämpf dich durch!« Wenn es dann endlich vorbei war, habe ich mich hinterher aber immer gut gefühlt. Heute, 25 Jahre später, sind mein Kollege Eckhart Acker und ich Anbieter einer der größten Zirkeltrainingsorganisationen in Deutschland. Als wir vor zehn Jahren »OutdoorCircuit in Deiner Stadt« gegründet haben, hatten wir einen Traum. Wir wollten einer der effektivsten Trainingsformen, die es gibt, ein neues Gesicht geben: dem Zirkeltraining. Wir wollten die Menschen mit Spaß und abwechslungsreichem Training aus ihren vier Wänden holen und sie wieder für mehr Bewegung im Freien begeistern. Wir haben es geschafft und sind mit dieser Idee zum Glück nicht mehr allein! Das Buch von Marcel trifft genau ins Schwarze und wir freuen uns sehr, uns mit ein paar eigenen Worten hier zu verewigen.

Liebe Leserinnen und Leser, die Zeit ist reif für ein neues und funktionelles Zirkeltraining. Marceles Buch trägt dazu bei, dieses Thema weiterzuentwickeln und das alte Image, das dem Zirkeltraining anhaftet, endlich abzulegen. Die sinnlose Aneinanderreihung von Übungen mit dem Ziel der totalen körperlichen und mentalen Erschöpfung ist vorbei. Funktionelles Zirkeltraining heute bedeutet mehr Funktionalität und Sicherheit für den Trainierenden. Wir sind schlauer geworden und verstehen die Physiologie und Anatomie des menschlichen Körpers mit all seinen Schwächen und Stärken deutlich besser als vor 40 Jahren. Zu-

dem müssen wir uns vor Augen führen, dass sich auch unser Alltag stark verändert hat. Moderne Unterhaltungselektronik, Bewegungsarmut, ein hohes Stresslevel und ein übermäßiger Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln haben uns steif und schwach werden lassen. Die Gesellschaft ist körperlich nicht mehr so belastbar wie früher. Deshalb ist auch eine intelligenter Herangehensweise an das Training notwendig.

Obwohl wir in einer interessanten Zeit des Umschwungs mit zahlreichen Möglichkeiten leben, vernachlässigen wir die Quelle unserer Vitalität: Bewegung. Wir fokussieren uns zu sehr auf spezialisierte Trainingsprogramme, richten unsere Aufmerksamkeit auf einzelne Muskelpartien oder die Problemstelle, die uns nicht gefällt. Wir suchen händeringend nach dem besten Abnehmprogramm oder dem effektivsten Trainingsplan für einen Sixpack – am besten erreichbar in nur sechs Wochen. Wir denken: Wenn mein Kollege es schafft und dieses Programm bei ihm funktioniert hat, dann muss es doch auch bei mir klappen. Wir vergessen jedoch allzu gern, dass nicht jeder Körper gleich ist und deshalb bei ein und demselben Programm anders reagiert. Dabei verlieren wir oft den Blick für die wesentlichen Strukturen, Funktionen und Systeme im menschlichen Körper, die bei jedem von uns individuell funktionieren. Jeder bringt andere Voraussetzungen mit, sich seinen körperlichen Gegebenheiten entsprechend zu bewegen. Was jedoch für alle Menschen gleichermaßen gilt, ist, Bewegung durch Bewegungsmuster zu erlernen. Hier ist nicht das Bewegen einzelner Gelenke oder Muskeln in isolierter Form gemeint.

Bewegung fängt bereits beim Baby an, das irgendwann zu krabbeln beginnt. Als Kind lernen wir dann, zu laufen, zu klettern und zu balancieren, und erweitern unsere Fertigkeiten. Dadurch schaffen wir die Basis für Bewegung. Als Erwachsene profitieren wir davon und erweitern unsere konditionellen Kapazitäten. All das passiert ohne spezielles Training und Coaching von außen, sondern durch Entdeckung, Wahrnehmung und Ausprobieren. Dazu zwei Fragen: Wann sind Sie das letzte Mal auf einen Baum geklettert, um einen Apfel zu pflücken? Klar, Sie müssen nicht, Sie können sich den Apfel auch einfach kaufen. Oder wann sind Sie das letzte Mal 20 Kilometer weit gegangen, um jemanden zu besuchen? Klar, Sie müssen nicht, Sie haben ja vermutlich ein Auto. Aber genau darum geht es. Zum einen können wir in der heutigen Zeit grundlegende Bewegungsmuster nicht mehr abrufen, weil wir unseren Körper nicht mehr regelmäßig herausfordern. Viele Menschen würden den Baum gar nicht hochkommen oder sich sogar verletzen, wenn sie es spontan machen müssten. Zum anderen nutzen wir unseren Körper nicht mehr artgerecht, weil der Alltag uns in eine monotone Richtung treibt: das Sitzen. Wir sitzen im Auto, im Büro, beim Essen, beim Reisen, beim Warten und mittlerweile auch beim Onlineshopping. Wir gehen sitzend unserem Alltag nach.

Funktionelles Zirkeltraining aber kann für den einen die Basis schaffen, sich wieder mehr und besser zu bewegen. Für den anderen kann es bedeuten, funktionelle Bewegungen wieder in den Alltag zu integrieren. Das ist immer abhängig von den individuellen Voraussetzungen, dem persönlichen Können und Leistungsniveau.

Freuen Sie sich deshalb auf dieses Buch und die bevorstehenden Zirkelprogramme. Respektieren und erkennen Sie Ihre Grenzen im Hinblick auf Ihre Mobilität und Beweglichkeit. Arbeiten Sie zuerst gezielt an Ihren Schwachstellen, bevor Sie die Intensität im Training steigern. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim neuen Zirkeltraining!

Mit sportlichen Grüßen

Eberhard Schlömmner



© des Titels »zirkeltraining« (978-3-7423-0118-5)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Das beste Fitnessstudio ist die Natur

»Jeder Vater sollte es bei seinen Kindern anwenden und sich selbst dabei nicht vergessen.« Schon damals war sich Leichtathletiktrainer Ulrich Jonath der Effektivität dieser Form der Trainingsorganisation bewusst und schrieb sogar das erste deutschsprachige Buch über das Zirkeltraining. Zwar hat sich seit den 1960er-Jahren doch einiges in der Sportwissenschaft getan. Trotzdem ist das Zirkeltraining aktueller denn je und erfreut sich großer Beliebtheit. Mich persönlich hat das Training nach dem Zirkelprinzip von Anfang an in meinem Sport und in meiner Trainertätigkeit begleitet. Wie die meisten kam ich zum ersten Mal während des Schulsports mit dem Zirkeltraining in Berührung. Rückblickend merke ich, dass zudem viele Trainingseinheiten meines damaligen Leichtathletik-Coaches nach diesem Prinzip aufgebaut waren. Auch während der praktischen Phasen des Studiums drehte sich bei mir im wahrsten Sinne des Wortes alles im Kreis. Damals gehörte es zu meinen Aufgaben, einen modernen Gerätezirkel zu betreuen – so einen, wie er mittlerweile in vielen Fitnessstudios zu finden ist.

Heute als Personal Trainer bediene ich mich immer wieder dieser bewährten und effektiven Trainingsform, um meine Kunden schnellstmöglich zum Ziel zu führen: nämlich ihre Kraft, Ausdauer und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Diese über die Jahre gesammelten Erfahrungen möchte ich mit Ihnen teilen. Ich gebe Ihnen mit diesem Buch die besten Zirkel und Übungen an die Hand, die sich in der täglichen Arbeit mit meinen Kunden bewährt haben. Wie in meinen bisher veröffentlichten Büchern – sei es *Das ultimative*

Schlingentraining, *Fit mit dem Miniband* oder die Bücher aus der Reihe *50 Workouts* – bilden auch hier Übungen aus dem funktionellen Training die Grundlage eines jeden Zirkels. Ein gutes Training muss für mich vor allem optimal und effektiv umsetzbar sein. Was nützt schließlich das beste Training, wenn es für die meisten schlichtweg nicht zu realisieren ist? Aus diesem Grund habe ich Ihnen Zirkel zusammengestellt, die entweder komplett ohne zusätzliche Geräte auskommen oder bei denen man auf Trainingsequipment zurückgreift, das günstig und platzsparend ist.

Ein gutes Training ist für mich nicht zuletzt auch eines, das immer und überall stattfinden kann. Fast in allen größeren Städten trifft man mittlerweile in den Parks Gruppen an, die auf der grünen Wiese begeistert nach dem Zirkelprinzip trainieren. Die Trainingsbedingungen könnten outdoor nicht besser sein. Eine Wiese, eine Parkbank und ein Baum werden kurzerhand zum Fitnessstudio. Etwa die Hälfte der Zirkelpläne in Kapitel 3 sind für das Outdoortraining gedacht. Manche Zirkel können Sie sogar in Ihre Laufeinheit integrieren. Damit auch wirklich jedem der Einstieg ins Zirkeltraining gelingt, der fortgeschrittene Sportler jedoch nicht unterfordert ist, sind die Zirkel in unterschiedliche Schwierigkeitsstufen unterteilt. Bevor Sie im Zirkel durchstarten, möchte ich mit Ihnen noch die notwendigen Grundlagen zum Training und zum Zirkelprinzip setzen.

In diesem Sinne – auf in den Zirkel!

Marcel Doll

REVIVAL EINES KLASSIKERS

© des Titels »Zirkeltraining« (978-3-7423-0118-5)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

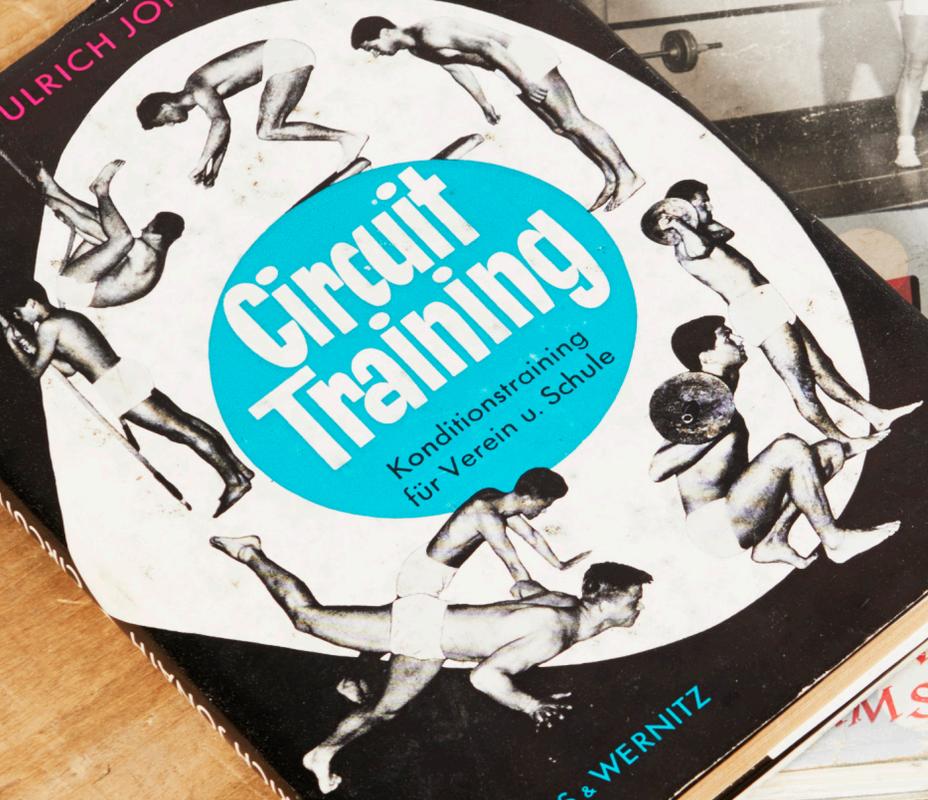
Was vor 60 Jahren gut war, ist auch heute noch gut – das ist in der Musik so und beim Zirkeltraining erst recht! Als eine der effektivsten Trainingsformen erlebt es ein Revival und ist aus der heutigen Fitnesswelt kaum mehr wegzudenken. Das Beste daran: Sie brauchen weder teure Geräte noch ein Fitnessstudio. Zirkeltraining ist immer und überall möglich – für jeden von uns.

ULRICH JONATH

Circuit Training

Konditionstraining
für Verein u. Schule

BARTELS & WERNITZ



mit
AND
MSON

© des Titels »zirkeltraining« 1978-3-7423-0118-5
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe (p) ppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Zirkeltraining früher und heute

Die Ursprünge des Zirkeltrainings findet man bereits zu Beginn der 1950er-Jahre. Die beiden Engländer R. E. Morgan und G. T. Adamson entwickelten an der Universität von Leeds diese Trainingsform. Das Training umfasste 24 genau festgelegte Übungen, von denen viele heute allerdings nicht mehr zeitgemäß oder schwierig umzusetzen sind, da das Training für die Umsetzung in einer Turnhalle entwickelt worden war.

Das Hochklettern an einer Strickleiter, das Stemmen einer Turnbank oder Sprünge am Barren werden Sie daher bei den Übungen in diesem Buch nicht mehr finden. Mehr als 60 Jahre Entwicklung in der Sportwissenschaft haben somit etwas Staub über einige Übungen gelegt. Manche Übungen aus diesem »Urzirkel« könnte ich Ihnen

aus sportwissenschaftlicher Sicht in der Tat nicht mehr mit gutem Gewissen empfehlen: Scheinbar war man bereits in den 1950er-Jahren an einer Strandfigur interessiert, so sind Trunk Curls, eine Variante des Sit-ups, Bestandteil des Zirkels zum Training der Bauchmuskeln. Bei dieser Übung richten Sie sich aus der Rückenlage mit ausgestreckten Beinen nach oben auf. Aufgrund der hohen Belastung der Wirbelsäule ist diese Übung heute jedoch kein Bestandteil mehr des Zirkeltrainings. Manche Übungen haben dagegen nie an Aktualität verloren: Kniebeuge, Liegestütz und Klimmzug sind wahre Übungsklassiker. Sie haben es bereits damals in den Zirkel der Engländer geschafft und werden auch ein Bestandteil Ihres Zirkels sein. Das soll übrigens nicht heißen, dass ich direkt im ersten Schritt von Ihnen diese Übungen in perfekter Ausführung erwarte. Ich werde Sie mit einfacheren Varianten langsam an diese Klassiker heranzuführen.

Die Entwicklung in Deutschland

Bereits Ende der 1950er-Jahre schaffte das Zirkeltraining dann auch den Sprung nach Deutschland, wo es an der Sporthochschule Köln zum ersten Mal vorgestellt wurde. Von da an entwickelte sich das Zirkeltraining stetig weiter. Durch unterschiedliche Zielsetzungen, wie die Steigerung der Ausdauer, der Kraftaufbau oder die Verbesserung der Koordination, entstanden spezielle Zirkel. Auch sportartspezifische Zirkel für Fußball, Handball oder andere Ballsportarten

© des Titels »Zirkeltraining« (978-3-7423-0118-5)
 2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Schon in den 1950er-Jahren war man sich der Effektivität des Zirkeltrainings bewusst und wollte diese Trainingsform bekannt machen.



Das Zirkeltraining hat sich über die Jahre verändert – das Prinzip bleibt jedoch das Gleiche.

wurden entwickelt und angewendet. So kamen zu den ursprünglich 24 Übungen viele weitere hinzu. Mit dieser großen Auswahl an sinnvollen und effektiven Übungen wird heute jeder seine sportlichen Ziele im Zirkel erreichen.

Das Training im Kreis liegt voll im Trend

Zirkeltraining ist prägnanter, als Sie denken. Vielleicht kennen Sie es noch aus Ihrer eigenen Schulzeit oder aus der Ihrer Kinder, womöglich haben Sie selbst schon einmal (freiwillig) ein Zirkeltraining absolviert oder Ihr aktuelles Training ist sogar nach dem Zirkelprinzip organisiert, obwohl Sie es nicht so nennen. Nicht jedes

Training, das nach dem Kreisprinzip aufgebaut ist, erhält auch tatsächlich die Bezeichnung »Zirkeltraining«. Die Fitnessbranche möchte sich immer wieder neu erfinden. Hinter trendigen und kreativen Kursbezeichnungen und Indoor- und Outdoorfitnessangeboten verbirgt sich aber oft das bewährte Zirkeltraining. Fast jedes Fitnessstudio setzt in irgendeiner Form auf diese effektive Trainingsmethode und kombiniert Kraft- und Ausdauerübungen mithilfe chipkartengesteuerter Geräte, die im Kreis angeordnet sind. Vielleicht sind Ihnen auch schon einmal kleine Gruppen im Stadtpark aufgefallen, die gemeinsam im Grünen trainieren. Hier wird mit dem eigenen Körpergewicht oder mit portablen, funktionellen Trainingsgeräten wie Schlingentrainer, Minibändern oder kleinen Hürden nach dem Zirkelprinzip trainiert.

Das Ergebnis ist ein effektives Training im Freien in einer tollen Gruppendynamik. Die neueste Entwicklung stellen Mikrofitnessstudios dar, deren Angebote rein auf dem Training im Kreis basieren. Mit dem Buch, das Sie in den Händen halten, sind Sie also voll im Trend.

Was die Wissenschaft sagt

Das Beste vorneweg: Die Wissenschaft ist sich einig – Zirkeltraining wirkt. Viele aktuelle Studien belegen, dass das Training nach dem Zirkelprinzip eine effektive und vor allem auch eine sichere Trainingsform ist. Man könnte dem Zirkeltraining schon fast eine medizinische Wirkung zuschreiben – und das sogar ohne Nebenwirkungen. Mit dieser Methode lassen sich nicht nur die bereits genannten sportlichen Ziele erreichen. Das Training bewirkt weitaus mehr. Es zeigt Effekte, die für den Trainierenden nicht sofort wahrnehmbar sind, die jedoch gut messbar sind und einen hohen Stellenwert für Ihre Gesundheit haben. Mediziner empfehlen sogar, bei diversen Erkrankungen ein Zirkeltraining in den Behandlungsplan der Patienten aufzunehmen, um deren Lebensqualität zu steigern.

Mehr Leistung für das Herz-Kreislauf-System

Studien beweisen, dass bereits ein kurzer Trainingszeitraum zwischen vier und acht Wochen ausreicht, um deutliche Erfolge zu erzielen. So kann ein regelmäßiges Zirkeltraining mit mindestens zwei Trainingseinheiten pro Woche unter anderem den Blutdruck und das Cholesterin nachhaltig senken. Eine aktuelle kanadische Stu-

die konnte zeigen, dass die Ruheherzfrequenz – die einen wichtigen Indikator für die Leistungsfähigkeit unseres Herz-Kreislauf-Systems darstellt – mit Zirkeltraining innerhalb von vier Wochen um 16 Prozent reduziert werden konnte. Die Studienteilnehmer trainierten dafür dreimal pro Woche 30 Minuten. Das sind somit lediglich sechs Trainingsstunden innerhalb dieser vier Wochen, um dieses tolle Ergebnis zu erzielen. Hervorragend investierte Zeit, finden Sie nicht auch?

Gut für Muskeln und Knochen

Das Training im Zirkel wirkt sich jedoch nicht nur auf unsere Gesundheit, sondern auch auf unsere Muskulatur und auf unser Skelettsystem aus. Unsere Muskulatur profitiert durch ein gesteigertes Kraftniveau und eine verbesserte Kraftausdauer, was Sie nicht zuletzt im Alltag spüren werden, wenn Ihnen das Treppensteigen oder das Anheben von schweren Gegenständen deutlich leichter fällt. Untersuchungen zeigten zudem, dass vor allem kraftintensive Zirkelübungen die Knochendichte positiv beeinflussen können. Dies ließ sich durch eine gesteigerte Knochenmasse nach einem regelmäßigen Zirkeltraining nachweisen. Gerade im Hinblick auf Osteoporose – eine weit verbreitete Alterserkrankung der Knochen – sind das gute Nachrichten.

Effektive Fettverbrennung

Nicht zuletzt sind auch die sichtbaren Erfolge des Zirkeltrainings wissenschaftlich untermauert. Regelmäßiges Training verändert die Körperzusammensetzung, denn durch die kurzen Pausenzeiten zwischen den einzelnen Zirkelübungen beispielsweise bewegt sich Ihr Puls im Training auf einem konstant hohen Niveau. Die Folge: Sie

verbrennen sehr viele Kalorien, Fett wird ab- und Muskulatur aufgebaut. Die Wissenschaft ist daher einer Meinung, dass dies ein entscheidender Vorteil des Zirkeltrainings gegenüber dem herkömmlichen Krafttraining ist. All diese positiven Effekte werden Sie ebenso an Ihrer Kleidung schnell wahrnehmen: Schon bald werden Sie auf die nächstkleinere Größe umsteigen können. Beim nächsten Arztbesuch wird sich das Ganze dann auch beim Body-Mass-Index – also dem Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht – bemerkbar machen. Sprechen Sie Ihren Arzt doch einfach einmal darauf an.

Übrigens wurden die Studien mit Schulkindern, Erwachsenen und Senioren durchgeführt. Es zeigte sich, dass sowohl Frauen als auch Männer aller Altersgruppen von einem Zirkeltraining profitieren. Die diversen wissenschaftlichen Untersuchungen wurden mit Untrainierten und mit fitten Teilnehmern durchgeführt. Das heißt, dass Menschen mit jedem Leistungsniveau einen Nutzen aus dem Zirkeltraining ziehen können. Sie sehen, das Training ist für jeden geeignet.

Für jedes Ziel der richtige Zirkel

Sie möchten Ihre Fitness steigern, Ihre Ausdauer verbessern und generell kräftiger und beweglicher werden? Sie wollen Ihren Rücken stärken, Verspannungen entgegenwirken oder suchen nur einen Ausgleich zur stundenlangen sitzenden Tätigkeit? All das lässt sich mit einem effektiven Zirkeltraining erreichen. Ganz gleich, ob Sie gerade erst den Entschluss gefasst haben, mehr Sport

in Ihren Alltag zu integrieren, oder ob Sie bereits eine gute Fitness aufweisen – mit dem Zirkeltraining werden Sie Ihre persönlich gesteckten sportlichen Ziele erreichen. Ein Vorteil des Zirkeltrainings: Durch die sinnvolle Auswahl der einzelnen Trainingsstationen können Sie den Zirkel sowohl an Ihr Trainingsziel als auch an Ihr persönliches Trainingsniveau anpassen. Werfen Sie doch mal einen Blick in Kapitel 3. Dort habe ich 20 Zirkel für jedes Leistungsniveau und mit unterschiedlichen Trainingsschwerpunkten zusammengestellt. Möchten Sie Ihr Herz-Kreislauf-System wieder auf Vordermann bringen, wählen Sie in Kapitel 3 diejenigen Zirkel aus, die viele Cardio-Übungen enthalten, bei denen gesprungen oder getrippelt wird. Dazu finden Sie in Kapitel 4 die entsprechende Kategorie »Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen«. Wollen Sie Ihren Rumpf kräftigen, enthält Ihr Zirkel entsprechend mehr Übungen, bei denen der Fokus auf der Körpermitte liegt. Diese finden Sie in der Kategorie »Stabiler Rumpf«. Die große Anzahl an Übungen, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, lassen sich unheimlich vielfältig kombinieren, um einen Zirkel für Ihre persönliche Zielsetzung zu konzeptionieren. Auf diese Weise ist Abwechslung garantiert, sodass das Training im Zirkel nie langweilig wird.

Zirkeltraining versus Stationstraining

Es gibt viele Möglichkeiten, ein Training zu organisieren. Das Zirkeltraining und das Stationstraining sind dabei die gängigsten. Im Gegensatz zum Zirkeltraining werden beim Stationstraining alle Sätze einer Übung jeweils mit einer Satzpause direkt

hintereinander durchgeführt, bevor zur nächsten Übung gewechselt wird. Nehmen wir einmal an, Ihr Trainingsplan besteht nur aus zwei Übungen: der Kniebeuge und dem Liegestütz. Ziel ist es, beide Übungen 30 Sekunden à zwei Sätze – also zwei Durchgänge – zu trainieren. Beim Stationstraining führen Sie nun die Kniebeuge 30 Sekunden aus, warten dann die Satzpause ab und legen noch einmal die gleiche Belastungszeit nach. Erst dann wechseln Sie zum Liegestütz. Beim Zirkeltraining dagegen führen Sie die Kniebeuge 30 Sekunden aus, wechseln dann mit einer kurzen Pause direkt zum Liegestütz und beginnen dann mit dem zweiten Satz wieder von vorn. Das ist zwar nur ein kleiner Unterschied im Trainingsaufbau, jedoch ein großer Unterschied im Trainingseffekt.

Das Trainingsziel ist entscheidend

Welche Trainingsform ist nun die bessere Wahl? Lassen Sie mich eines vorwegnehmen: Keine der beiden ist per se die bessere. Es kommt vielmehr auf Ihr Trainingsziel an, das Sie erreichen wollen. Insbesondere beim Faktor Zeit spielt das Zirkeltraining seine großen Stärken aus. Durch eine sinnvolle Anordnung des Zirkels können die Pausenzeiten zwischen den einzelnen Übungen kurz gehalten werden. In unserem eben genannten Beispiel hat nach der Kniebeuge die Bein- und Gesäßmuskulatur während der Ausführung des Liegestützes Zeit, sich zu erholen, bevor der zweite Satz der Kniebeuge folgt. Die Pausen zwischen den einzelnen Übungen sollten zwischen 10 und 30 Sekunden liegen. Um von der vollen Effektivität des Zirkeltrainings profitieren zu können, sollten die Übungen so angeordnet sein, dass bei aufeinanderfolgenden Übungen unterschiedliche

Muskelpartien trainiert werden. Auch beim Stationstraining benötigt Ihre Muskulatur zwischen den einzelnen Sätzen eine Pause. Da Sie jedoch alle Sätze einer Übung hintereinander ausführen und aufgrund dessen ein und dieselbe Muskelpartie direkt hintereinander trainiert wird, beträgt die Satzpause je nach Trainingsintensität und Belastungszeit zwischen 30 Sekunden und 5 Minuten. Dadurch kann sich das Ganze doch ziemlich in die Länge ziehen. Gerade bei Fortgeschrittenen kann das Stationstraining aber auch sinnvoll sein. Das mehrfach direkt aufeinanderfolgende Ansprechen einer Muskelpartie stellt für erfahrene Trainierende einen hohen Trainingsreiz dar. Vor allem wenn es um Hypertrophie – also den Muskelaufbau – und um die Steigerung der maximalen Kraft geht, kann das ein Vorteil sein.

Die größte Stärke im Zirkeltraining liegt darin, dass Sie neben der Kraft auch gleichzeitig Ihre Ausdauer trainieren. Sie werden schnell feststellen, dass Ihr Puls während des Trainings ganz schön auf Touren kommt. Dies liegt zum einen an den kurzen Pausen zwischen den einzelnen Übungen und zum anderen daran, dass Sie direkt hintereinander viele große Muskelpartien trainieren. Um also vom Maximum aus gleichzeitig von Kraft und Ausdauer innerhalb einer Trainingseinheit zu profitieren, ist das Zirkeltraining die erste Wahl. Doch letztendlich macht es die Abwechslung. Sie können beide Methoden gut kombinieren, indem Sie zum Beispiel einen Trainingszyklus – dauert für gewöhnlich zwischen vier und zwölf Wochen – auf das Zirkeltraining setzen und beim nächsten auf das Stationstraining zurückgreifen.



© des Titels »zirkeltraining« (978-3-7423-0118-5)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Weitere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING

© des Titels »Zirkeltraining« (978-3-7423-0118-5)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Es macht immens gute Laune, ausgelassen zu seinem Lieblingslied zu tanzen. Warum? Weil man die Musik mit dem gesamten Körper spürt. Und so ist es auch beim Zirkeltraining: Wir trainieren nicht einzelne Muskeln, sondern ganze Bewegungen. Das macht das Training abwechslungsreich, schweißtreibend – und extrem wirksam. Variation heißt das Zauberwort! Und wenn Sie das Zirkeltraining in Ihre nächste Joggingrunde einbinden, ist es umso effektiver. Also, rein in die Sportklamotten und ab in den Zirkel!



© des Titels »zirkeltraining« (978-3-7423-0118-5)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Was bedeutet eigentlich funktionell?

Es ist nicht der Zirkel an sich, der funktionell ist. Die Übungen, aus denen er sich zusammensetzt, sind das Entscheidende. Im Fitnessstudio sehen Sie häufig Zirkeltrainings, bei denen die Trainierenden ihr Workout an Schlingen absolvieren, Kugelhanteln – sogenannte Kettlebells – schwingen, sich gegenseitig einen Medizinball zuwerfen oder nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. All dies sind Übungen, die das funktionelle Training versinnbildlichen, da auf diese Weise ganze Muskelketten trainiert werden statt nur einzelne Muskeln. Der Körper wird so als ganzheitliches System wahrgenommen. Das funktionelle Training wird immer beliebter und ist mittlerweile zu einem richtigen Fitnesstrend geworden.

Demgegenüber steht das klassische Krafttraining an Geräten, an denen oft nur einzelne Muskeln oder Körperbereiche isoliert trainiert werden. An der Bizeps-Maschine trainieren Sie beispielsweise nur die Muskeln, die für das Beugen Ihres Ellbogens zuständig sind, an der Beinstrecker-Maschine trainieren Sie hingegen ausschließlich die Muskeln, die für das Strecken Ihres Knies zuständig sind. Und auch wenn diese Trainingsform nicht als funktionell bezeichnet werden kann, so bringt sie doch Vorteile mit sich. Wenn Sie gerade erst mit dem Training beginnen oder es Ihr Ziel ist, eine bestimmte Muskelpartie zu trainieren – beispielsweise nach einer Verletzung –, ist das isolierte Krafttraining an Geräten eine gute Wahl.

Am Ende lässt sich sowohl mit herkömmlichen Kraftgeräten als auch mit Stationen aus dem

funktionellen Übungsrepertoire hervorragend ein Zirkel zusammenstellen und für manch einen Trainierenden ist diese Mischung vielleicht genau das Richtige.

Unsere Vorfahren waren Bewegungskünstler

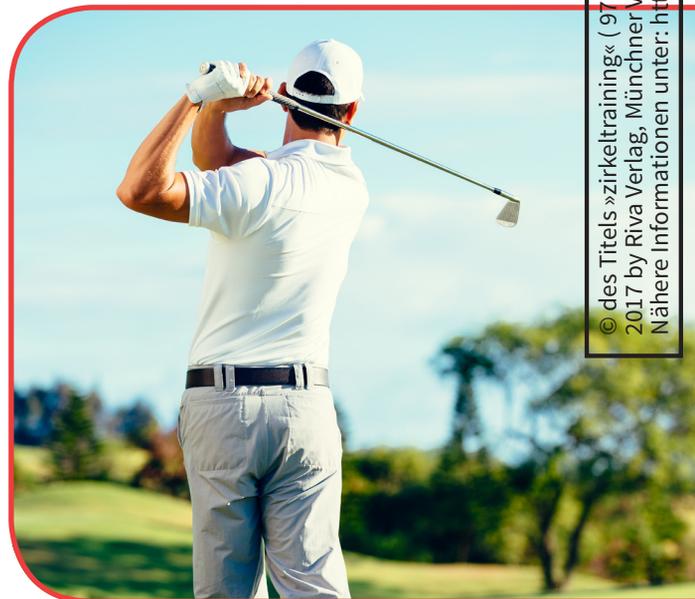
In unserer hoch technischen, zivilisierten Gesellschaft vergisst man schnell, für welche Anforderungen unser Körper ursprünglich ausgelegt ist. Gehen Sie für sich gedanklich einmal den gestrigen Tag vom Aufstehen bis zum Zubettgehen durch. Nicht selten sieht ein Tagesablauf wie folgt aus: aufstehen, frühstücken, mit dem Auto zur Arbeit fahren, mindestens acht Stunden sitzende Tätigkeit, mit dem Auto wieder zurück nach Hause fahren, den Tag auf dem Sofa ausklingen lassen. Dies spiegelt tatsächlich das tägliche »Bewegungsspensum« für einen Großteil der Bevölkerung wider. Zieht man die Gänge zur Kaffeemaschine ab, ist das nicht gerade viel Bewegung. Das wäre vielleicht gar nicht so schlimm, wenn unser Körper nicht für Bewegung gebaut wäre: Wir sind nämlich schlichtweg ein Bewegungstier. Führen wir daher ein weiteres Gedankenexperiment durch. Gehen Sie Ihren Tagesablauf noch einmal durch – dieses Mal versetzen Sie sich jedoch in die Steinzeit. Der Tagesablauf könnte wie folgt aussehen: aufstehen, Nahrung beschaffen und überleben – Beeren sammeln, jagen und gegen wilde Tiere kämpfen –, schlafen. Sie geben mir vermutlich recht, dass in puncto Bewegung ein deutlicher Unterschied zu Ihrem Tagesablauf besteht. Unser Körper braucht aber genau diese Bewegung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Fünf fundamentale Bewegungsmuster

Der Blick in die Steinzeit war nicht willkürlich gewählt, denn er klärt uns nicht nur darüber auf, dass wir uns bewegen sollen, sondern auch darüber, wie diese Bewegung aussehen soll. In diesem Buch habe ich diese fundamentalen Bewegungsmuster in fünf Kategorien unterteilt, die ich Ihnen in den folgenden Abschnitten detailliert vorstelle. Jede Übung aus Kapitel 4 kann einer dieser Kategorien zugeordnet werden. Jeder Zirkel setzt sich aus mindestens einer Übung aus jeder Kategorie zusammen. Eine Ausnahme bilden dabei diejenigen Zirkel, bei denen der Fokus auf dem Training einer speziellen Körperteile liegt.

Stabiler Rumpf – die Ausnahme

Beginnen wir doch direkt mit einer Ausnahme. Streng genommen handelt es sich bei dieser Kategorie um kein Bewegungsmuster. Ein stabiler Rumpf ist jedoch die Grundvoraussetzung für eine ökonomische und saubere Bewegungsausführung jeder Art. In den letzten Jahren wurde der Begriff »Core« populär. Die deutsche Übersetzung »Zylinder« trifft es auf den Punkt. Übertragen auf den menschlichen Körper, setzt sich der Zylinder aus dem Beckenboden, der Rumpfmuskulatur und dem Zwerchfell zusammen. Beckenboden und Zwerchfell grenzen nach unten und oben ab und stellen somit Boden und Deckel des Zylinders dar. Die Rumpfmuskulatur fasst die Bauch- und einen Teil der Rückenmuskulatur zusammen – eben all dies, was sich zwischen Beckenboden und Zwerchfell befindet.



© des Titels »zirkeltraining« (978-3-7423-0118-5)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Bei den Sportarten Tennis und Golf müssen die Spieler für den Schlag des Balles ständig Rotationen ausführen. Ein stabiler Rumpf ist hier umso wichtiger.