

Zirkeltraining:

Vorteile eines Zirkeltrainings:

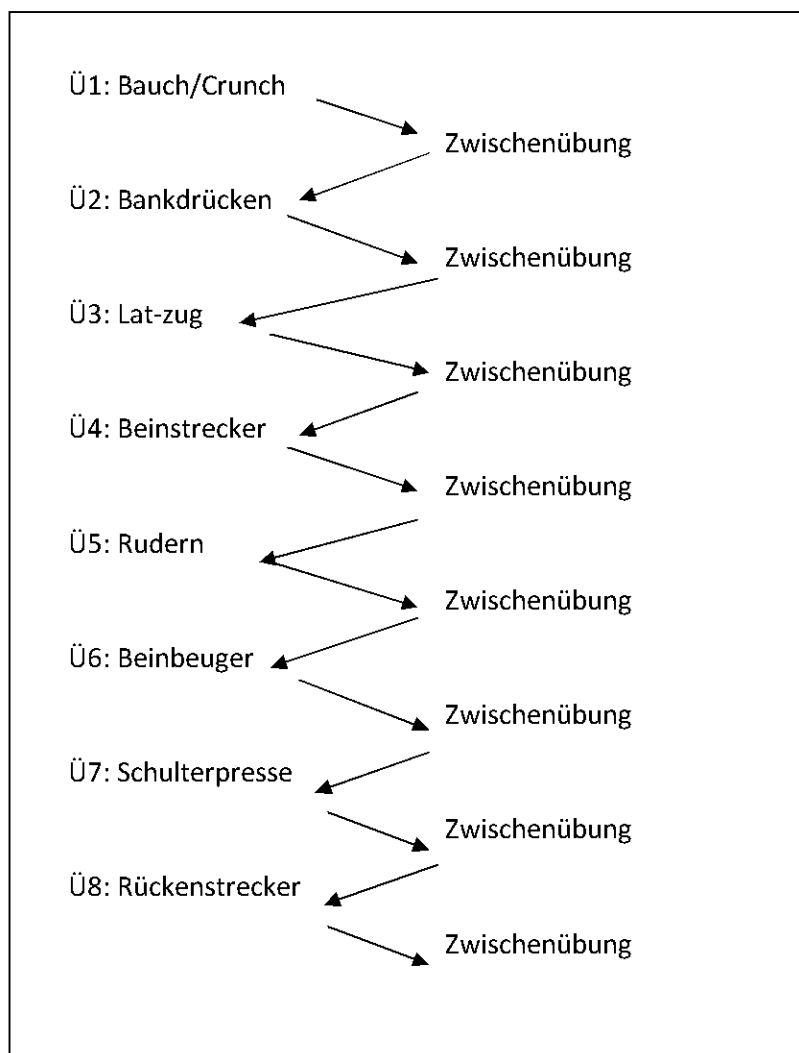
- Sinn und Zweck des 1-Satz Zirkeltrainings ist die Kombination der aeroben Ausdauerkomponente und der Kraftkomponente.
- Das Zirkeltraining erhöht das Leistungsvermögen, strafft die Muskulatur und trägt zum Fettabbau bei.
- Eine ideale Bewegungsform, die alle Muskelgruppen, sowie das Herz-Kreislauf-System gleichzeitig trainiert.
- man fühlt sich ausgeglichener
- bessere Kondition
- starkes Durchhaltevermögen
- geringere Ermüdungserscheinungen
- Unterstützung der Gewichtskontrolle
- Abwechslung und Trainingsspaß

Das Zirkeltraining ist eine zeitsparende Variante für gesundheitsbewusste Erwachsene und Jugendliche, sowohl ihre aerobe Fitness als auch ihre Muskelstärke und Ausdauer zu steigern.



Der Begriff „Zirkel“ steht dabei lediglich für eine Reihe ausgewählter Übungen, die hintereinander ausgeführt werden.

Das Zirkeltraining ist ein einfaches aerobes Zirkel-Krafttraining zur Verbesserung der aeroben Fitness und der Muskelstärke.

- Der Zirkel basiert aus sich abwechselnden Kraftgeräten und zum Teil aeroben Stationen.
- Alle 60 Sek. wird die Station gewechselt, die Ruhepausen dazwischen sind 30 Sek. Die Teilnehmer absolvieren 1- 3 Durchgänge.
- Die Kraftübungen werden 60 Sekunden lang durchgeführt. In dieser Zeit sollten die Teilnehmer möglichst viele Wiederholungen schaffen.
- An den Zwischenstationen werden jeweils drei Schwierigkeitsstufen angeboten. Es gibt jeweils eine gemäßigte, eine kraftvolle und eine anstrengende Version der Übung; so dass die Teilnehmer sich mit der Zeit steigern können.



Hauptübungen:

 A Life Fitness abdominal crunch machine with a blue seat and backrest, and a silver frame. It features a weight stack and a handle for the user to grip.	<p>Crunch (Rumpfbeuge)</p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <p>Gerader Bauchmuskel</p> <p><u>Übungsausführung:</u></p> <p>Setzen sie sich und ziehen sie die Gurte über die Schultern. Achten sie darauf, dass der untere Rücken durch das Rückenpolster gestützt wird und greifen sie die Gurte bequem in Schulterhöhe. Spannen sie ihre Bauchmuskeln an und bewegen sie den Oberkörper langsam und kotrolliert in Richtung Knie und anschließend wieder zurück.</p>
 A Life Fitness seated chest press machine with a blue seat and backrest, and a silver frame. It features a weight stack and two handles for the user to grip.	<p>Bankdrücken sitzend</p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <p>Hierbei wird vor allem der große Brustmuskel trainiert. Dazu kommen der vordere Kopf des Deltamuskels, der freiköpfige Armstrecker und der kleine Brustmuskel.</p> <p><u>Übungsausführung:</u></p> <p>Setzen sie sich mit dem Rücken gegen die Lehne. Spannen sie den Bauch an und umfassen sie die Handgriffe. Strecken sie die Arme, ohne die Ellenbogen durchzudrücken, und halten sie die Handgelenke gerade. Pausieren sie kurz und kehren sie dann kontrolliert in die Startposition zurück.</p>



Rudern (Zug horizontal)

Beanspruchte Muskulatur:

Neben dem breiten Rückenmuskel werden schwerpunktmäßig der mittlere Anteil des Kapuzenmuskel und der große Rautenmuskel belastet, sowie der zweiköpfige Oberarmbeuger und der hintere Kopf des Deltamuskels.

Übungsausführung:

Setzen sie sich und umfassen sie die Griffe in neutraler Handstellung. Stellen sie die Füße auf die Fußstützen oder auf den Boden. Ziehen sie ihre Schulterblätter nach unten und zusammen, spannen sie die Bauchmuskeln an und achten sie auf eine natürliche Haltung des unteren Rückens. Ziehen sie die Griffe Richtung Brust, die Ellenbogen führen die Bewegung. Kehren sie in die Startposition zurück. Achten sie darauf, die Ellengbogen nicht durchzudrücken und den oberen Rücken gerade zu halten.



Beinstrecker

Beanspruchte Muskulatur:

Primär wird der vierköpfige Schenkelstrecker trainiert.

Übungsausführung:

Setzen sie sich so auf die Sitzfläche, sodass das Kniegelenk an der Außenkante des Sitzes anliegt. Sitzen sie mit geradem Oberkörper und umfassen die Griffe an den Seiten des Sitzes. Klemmen sie die Füße hüftbreit unter die Rollen und spannen sie ihre Bauchmuskeln an. Strecken sie die Beine kontrolliert vollständig aus und führen sie sie wieder zurück. Ohne Ruck arbeiten. Zurücklassen in die Ausgangsposition bis max. 90 Grad.

	<p>Lat-Zug (Zug vertikal)</p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <p>Der Rückenzug in den Nacken trainiert primär den breiten Rückenmuskel. Unterstützend wirken der untere und mittlere Anteil des Kapuzenmuskels, der große Rautenmuskel, der große und kleine Rundmuskel, der untere Anteil des Untergrätenmuskels sowie der zweiköpfige Oberarmbeuger. Statisch belastet wird die Rückenstrecker-muskulatur.</p> <p><u>Übungsausführung:</u></p> <p>Stellen sie sich mit dem Gesicht zum Gerät und fassen sie die Griffe von oben, Setzen sie sich hin und klemmen sie ihre Oberschenkel unter die Rollen. Spannen sie ihre Bauchmuskeln an und ziehen sie die Schulterblätter nach unten und hinten. Halten sie diese Position während der gesamten Übung. Ziehen sie die Griffe kontrolliert bis zu den Schultern hinunter und führen sie sie wieder in Startposition zurück. Achten sie darauf, den Rücken während der gesamten Übung gerade zu halten.</p>
	<p>Beinbeuger (sitzend)</p> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <p>Vor allem werden der zweiköpfige Oberschenkelbeuger, der Halbsehnenmuskel und der Plattensehnenmuskel trainiert. Bei zum Schienbein angezogener Fußspitze wird zusätzlich der Zwillingswadenmuskel mit einbezogen.</p> <p><u>Übungsausführung:</u></p> <p>Setzen sie sich und lege n sie die Beine über die Rollen. Die Knie sollten sich auf einer Höhe mit der Schwenkachse befinden. Fixieren sie die Oberschenkelstütze, halten sie sich daran fest und spannen sie die Bauchmuskeln an. Beugen sie nun die Knie und drücken mit der Ferse die Rolle in Richtung Sitz. Der Rücken sollten dabei gerade bleiben. Kehren sie kontrolliert in die Startposition zurück. Achten sie darauf, am oberen Bewegungsende die Knie nicht durchzudrücken.</p>

	<h3>Schulterdrücken</h3> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <p>Neben dem vorderen Kopf des Deltamuskels werden noch der dreiköpfige Armstrecker und der obere Anteil des Kapuzenmuskels beansprucht.</p> <p><u>Übungsausführung:</u></p> <p>Bewegungsausführung: Hinsetzen und den Rücken anlehnen. Handgriffe umfassen und dann die Arme, ohne die Ellenbogen durchzudrücken und mit geradem Handgelenk nach oben drücken.</p> <p>Beachten: Rücken bleibt angelehnt, Bauch leicht gespannt. Keine komplette Streckung im Ellenbogengelenk. Schulterblätter bleiben tief.</p>
	<h3>Rückenstrecker</h3> <p><u>Beanspruchte Muskulatur:</u></p> <p>Neben der Rückenstreckermuskulatur und dem großen Gesäßmuskel wird auch die beinbeugende Muskelgruppe trainiert.</p> <p><u>Übungsausführung:</u></p> <p>Stabiler Stand, Becken gegen das obere Polster lehnen. Beine fixiert. Arme seitlich oder vor der Brust verschränkt. Oberkörper nach unten bis 60 Grad. Danach wieder in die Ausgangsposition. Ohne Schwung, Beckenkamm liegt frei. Kein Hohlkreuz.</p>