

Zirkeltraining

Was benötigst du?

Eine Sport- bzw. Gymnastikmatte, einen Hocker und zwei gleichmäßig gefüllte Wasserflaschen



Laufen am Platz:

Empfohlen wird hier das Tragen von Turnschuhen, um deine Knöchel und Bänder zu stabilisieren und zu schützen!

Laufe zum Aufwärmen in einem dir angenehmen Tempo auf der Stelle.

Stelle dich dafür in eine aufrechte Position. Deine Füße sind hüftschmal aufgestellt.

Hebe im Wechsel deine Füße und bewege deine Arme mit.



Setze dabei bewusst zuerst die Fußspitze, den Ballen und zum Schluss die Ferse auf den Boden.

Je nach Trainingsstatus kannst du das Tempo, sowie die Länge anpassen und variieren.

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

Toe-Taps auf dem Hocker:

Stelle dich bauchlinks vor deinen Hocker und stütze deine Arme ein. Hebe dein Brustbein und verlängere dich.



Hebe nun im Wechsel deine Knie und tippe mit deinen Fußspitzen auf die Sitzfläche deines Hockers.

Die Menge und das Tempo kannst du deinem Leistungsstand anpassen und variieren.

Beckenheben mit Hocker:

Begebe dich in die Rückenlage und lege deine Fersen auf den Hocker. Stabilisiere dich, indem du die Arme neben deinen Körper ablegst.



Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

Mit der nächsten Ausatmung rolle dein Schambein ein und löse deine Wirbel langsam von deiner Matte. Hebe dein Becken mit angespannter Po- Muskulatur und halte diese Anspannung für ein paar Sekunden.

Beim Einatmen senkst du langsam wieder dein Becken bis es fast auf dem Boden ankommt. Deine Muskulatur bleibt dabei die ganze Zeit angespannt!

Dips auf dem Hocker:

Platziere deine Hocker so, dass er auf keinen Fall wegrutschen kann, z.B. auf deiner Matte! Setze dich zunächst auf den vorderen Rand deines Hockers.

Greife mit deinen Händen den vorderen Rand deines Hockers so, dass die Handrücken nach vorne weist.

Stelle deine Beine parallel und hüftschmal auf dem Boden ab. Vergewissere dich, dass deine Füße fest am Boden stehen und stelle die Beine nach vorne aus. Schiebe dein Gesäß weg vom Hocker in die Höhe, bis deine Knie im 90 Grad Winkel angewinkelt stehen.

Verlagere dabei dein Gewicht gleichmäßig auf deine Armen und Beine.



Die Arme sind leicht gebeugt und nie ganz durchgestreckt! Halte den Rücken stabil in aufrechter Haltung und schaue geradeaus. Beuge nun deine Arme und sinke langsam Richtung Boden. Strecke die Arme wieder und hebe gleichzeitig den Po wieder bis auf Sitzhöhe an.

Wiederhole die Übung nur so oft, wie du sie sauber und ohne in eine Fehllhaltung zu rutschen ausführen kannst!

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

Arm-Seitheben mit Flaschen:

Stelle dich in einen hüftschlanken aufrechten Stand.

Deine Arme mit den gefüllten Flaschen, hängen gespannt seitlich am Körper.

Hebe nun die Arme auf Schulterhöhe seitlich hoch und senke sie kontrolliert wieder ab.



Deine Ellenbogen sollten dabei leicht gebeugt bleiben.

Bizeps-Training mit Flaschen:

Nehme beide Flaschen in die Hände.



Spanne nun die Arme an und lasse die Ellenbogen eng am Körper. Beuge und strecke langsam deine Arme. Wiederhole diese Übung beliebig.

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

Unterarmstütz mit abgelegten Knien:

Begebe dich in die Bauchlage und stelle deine Unterarme in einen 90 Grad Winkel so auf die Matte, dass deine Ellenbogen unterhalb deiner Schultern stehen.

Hebe deinen Oberkörper in die halbe Planke und lasse deine Knie angewinkelt auf dem Boden liegen.



Dein Blick ist parallel zum Boden ausgerichtet.

Schließe deine Rippenbögen und erarbeite dir eine flache und starke Mitte!

Atme ruhig und gleichmäßig!

Wandsitzen:

Lehne Dich mit dem Rücken gegen eine Wand und rutsche so tief, dass Deine Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Halte diese Position für ein paar Sekunden!



Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

Dehnung mit Hocker:

Knie dich bauchlinks vor deinen Hocker und lege deine Handflächen auf die Sitzfläche deines Hockers.



Schiebe nun dein Gesäß und Steißbein zurück Richtung Fersen. Atme tief und gleichmäßig in deinen Rücken und genieße die Dehnung!

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.