

Fit & erfolgreich

KRAFT-, KOORDINATIONS- UND STABILISIERUNGSTRaining / TEIL VII

Das „klassische“ Zirkeltraining nach der extensiven Intervallmethode mit Eigenlastmeisterung und/oder leichten Handgeräten bzw. Gewichten ist ein leistungsverbesserndes Ergänzungstraining mit funktionellen Kraftausdauer-, Stabilisierungs- und Koordinationsübungen im Freizeit- und Leistungssport. Diesmal stellen wir Ihnen einen Kraftausdauerzirkel vor. TEXT & FOTOS: MAG. KARLHEINZ MEIDINGER

© ZM PHOTOGRAPHY / SHUTTERSTOCK



Grundsätzlich versteht man in der Trainingslehre unter dem Begriff Zirkeltraining (circus, lat. = Kreis) jede Art der Anordnung und Durchführung von Übungen im Kreis. Diese Trainingsform – auch Zirkel-, Circuit- oder Kreistraining genannt – kann unterschiedliche Zielsetzungen verfolgen und sowohl der Entwicklung konditioneller (Kraft, Ausdauer) als auch koordinativer (Körperbeherrschung) Eigenschaften dienen.

Es werden – je nach Trainingsmethode (s. u.) – unterschiedlich viele Übungen mit festgelegter Wiederholungsanzahl oder vorgegebener Zeitdauer und Pausenlänge durchgeführt. Nach Beendigung eines Zirkeldurchgangs/einer Runde können je nach Zielsetzung und Konditionszustand weitere Durchgänge absolviert werden.

Die Übungen werden so ausgewählt und gereiht, dass sie unterschiedliche Muskeln/Muskelgruppen belasten, damit das bei einer Übung angereicherte Laktat (= Salz der Milchsäure) in einer Muskelgruppe abgebaut wird, während bei der folgenden Übung andere Muskeln belastet werden. Auf diese Weise

sind in einer einzigen Übungseinheit ein hoher Trainingsumfang und eine optimale Belastung im Hinblick auf ein Ganzkörpertraining möglich. Motivierend für die Teilnehmer am Zirkeltraining ist der Einsatz aktueller Musiktitel während der Belastungszeit. Endet die Musik, z. B. nach 30 Sekunden, beginnt die (z. B. 30 Sekunden dauernde) Wechselzeit.

Um Schmerzzustände/Verletzungen zu vermeiden und um einen optimalen Wirkungsgrad zu erzielen, müssen alle im Zirkel enthaltenen Übungen vorher technisch richtig erlernt und gefestigt werden, damit dann im Kreistraining eine korrekte Ausführung gewährleistet ist.

Beispiel für einen Kraftausdauerzirkel nach der extensiven Intervallmethode:

- 18 Stationen
- 30 Sekunden Belastung – 30 Sekunden Pause (Wechsel im Uhrzeigersinn)
- Ein bis zwei Durchgänge je nach Konditionszustand
- Pause zwischen den Durchgängen: 3 Minuten

Trainingsmethoden

1. Dauermethode:

Ziel: Ausdauer(kraft)training mit Eigenlastmeisterung. Üben ohne Pausen („fliegender“ Wechsel). Belastungszeit an einer Station: bis 60 Sekunden. Kontraktionsgeschwindigkeit: langsam. Die Belastung liegt im aeroben Bereich.

2. Extensive Intervallmethode:

Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder mit leichten Gewichten (bis 60 Prozent vom Maximum) bzw. Handgeräten. Üben mit Pausen. Wiederholungen pro Übung: 15–20(25). Belastungszeit: 30 bis 40 Sekunden. Pausenlänge: 20 bis 30 Sekunden. Kontraktionsgeschwindigkeit: langsam. Die Belastung liegt im aeroben Bereich.

3. Intensive Intervallmethode:

Hypertrophie- oder Muskelzuwachstraining mit Gewichten (70–75 Prozent vom Maximum). Üben mit Pausen. Wiederholungen pro Übung: 8 bis 12 bzw. Belastungszeit: 40–60 Sekunden. Pausenlänge: bis 90 Sekunden. Kontraktionsgeschwindigkeit: langsam bis schnell. Die Belastung liegt im anaeroben Bereich.

4. Wiederholungsmethode:

Maximalkrafttraining mit Gewichten (80–100 Prozent vom Maximum). Üben mit Pausen. Nur wenige Wiederholungen pro Übung möglich. Pausenlänge: bis mehrere Minuten. Kontraktionsgeschwindigkeit: explosiv. Die Belastung liegt im anaerob-alkalaziden (eine bis drei Wiederholungen) bzw. im anaerob-laktaziden (fünf bis zwölf Wiederholungen) Bereich.



6.1

6.2

Die Wirkweise auf die unterschiedlichen Muskelgruppen ist in Klammer angeführt!

1. Einbeinige Kniebeugen rechts. Bild 1 (Beinstrecker, Gesäß).
2. Einbeinige Kniebeugen links. Bild 1 (Beinstrecker, Gesäß).
3. Liegestütze. Arme beugen und gleichzeitig ein gestrecktes Bein abwechselnd links und rechts hochführen. Bild 2 (Arme, Brust, Rücken, Gesäß).
4. Das rechte Bein mit der Ferse als höchstem Punkt in Verlängerung des Rumpfes heben und senken, evtl. mit Gewichtsmanschette. Bild 3 (äußere Hüftmuskulatur).
5. Das linke Bein mit der Ferse als höchstem Punkt in Verlängerung des Rumpfes heben und senken, evtl. mit Gewichtsmanschette. Bild 3 (äußere Hüftmuskulatur).
6. „Käfer“: Linkes Bein und rechter Arm gestreckt. Der linke Arm berührt den Knöchel des rechten gebeugten Beins. Die Lenden- wirbelsäule bleibt fest auf den Boden gedrückt. Rhythmischer Seitenwechsel. Bild 4 (seitliche Bauchmuskulatur).
7. Im Unterarmstütz abwechselnd ein Bein heben und in der Endposition nachwippen. Bild 5 (Rücken, Gesäß, Beinbeuger; Stabilisierung).
8. „Jump & Reach“: Hüftbreiter Stand mit gebeugten Beinen (Bild 6.1). Strecktsprünge mit Wandberührung. Bild 6.2 (Beinstrecker).

7



8.1



8.2



9



10



11



12



INFO

Eine Vielzahl an Übungen zum Ergänzungstraining mit genauen Beschreibungen und Trainingstipps für Hobby- und Wettkampfsportler zur Leistungsverbesserung und Verletzungsvorbeugung finden Sie auf den fünf Hochglanzplakaten „Kraft-, Koordinations- und Stabilisierungstraining mit dem eigenen Körpergewicht 1 und 2“, „Beweglichkeitstraining-Dehnungsübungen“ und „Rückentraining 1 und 2“, herausgegeben vom Autor. Zu sehen und zu bestellen unter www.tus.kremsmuenster.at/LA oder telefonisch unter 07583 / 74 28.

9. Aus der Unterarm-Bankstellung gleichzeitig das gebeugte rechte Bein heben und den gebeugten linken Arm hochschwenken und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Bild 7 (Gesäß, Schultern).

9/10. Aus der Unterarm-Bankstellung gleichzeitig das gebeugte linke Bein heben und den gebeugten rechten Arm hochschwenken und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Bild 7 (Gesäß, Schultern).

11. Bauchlage: Eine Kurzhantel über dem Kopf (Bild 8.1) und hinter dem Rücken (Bild 8.2) übergeben (Arme, Schultern, Rücken).

12. Rückenlage: Einbeinig rechts die Hüfte bis zur Streckung heben und wieder senken. Linkes Bein gebeugt. Bild 9 (Beinbeuger, Gesäß).

13. Rückenlage: Einbeinig links die Hüfte bis zur Streckung heben und wieder senken. Rechtes Bein gebeugt. Bild 9 (Beinbeuger, Gesäß).

14. Ausgangslage mit abgehobenen Schultern. Ein Bein über das andere geschlagen. Die Fingerspitzen berühren sich weit

vorne auf Kniehöhe. Wieder in die Ausgangslage mit abgehobenen Schultern zurückkehren. Bild 10 (gerade Bauchmuskulatur).

15. Ausgangsposition: Das linke Knie und der rechte Ellbogen berühren einander in der Bankstellung. Das linke Bein und den rechten Arm strecken und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Bild 11 (Rücken, Gesäß, Schultergürtel).

16. Ausgangsposition: Das rechte Knie und der linke Ellbogen berühren einander in der Bankstellung. Das rechte Bein und den linken Arm strecken und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Bild 11 (Rücken, Gesäß, Schultergürtel).

17. Unterarmstütz seitlich links. Gestreckter Körper. Mit dem rechten Fuß vor und hinter dem linken Fuß auftippen. Bild 12 (gesamter Rumpf, Stabilisierung).

18. Unterarmstütz seitlich rechts. Gestreckter Körper. Mit dem linken Fuß vor und hinter dem rechten Fuß auftippen. Bild 12 (gesamter Rumpf, Stabilisierung).