

Zirkeltraining

Maximales Ergebnis in minimaler Zeit

Eine Wand, ein Stuhl - und los geht's

Kaum ein Thema beschäftigt Sportwissenschaftler und Trainer mehr als die Frage nach der optimalen Trainingszeit. Wie lange muss geschwitzt werden, um einen Effekt bei Ausdauer und Körperkraft zu erzielen? Nicht lange, wie eine US-Studie belegt. Gerade einmal **7 Minuten** reichen für einen guten Trainingserfolg aus - aber diese sieben Minuten haben es in sich.

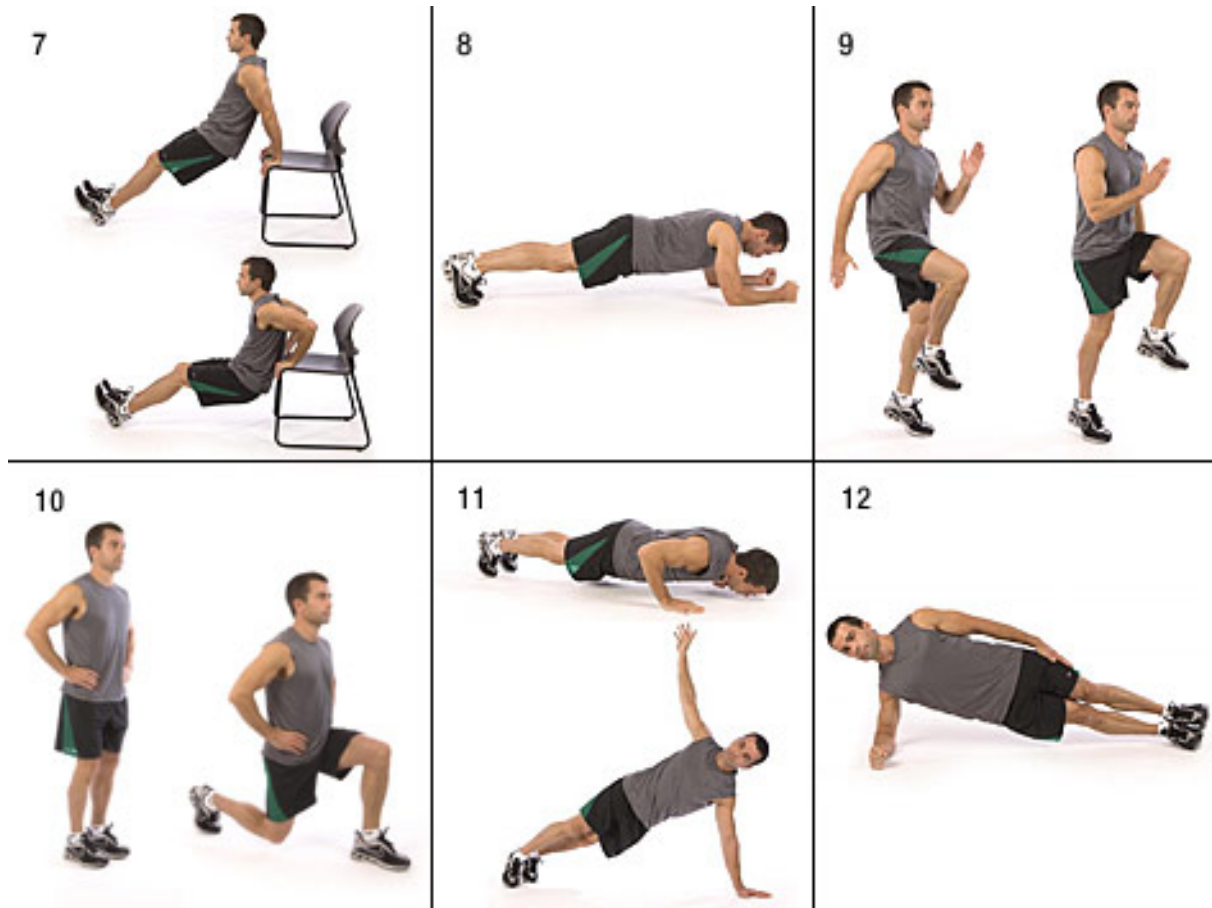
Die Anleitung liest sich denkbar einfach: **Zwölf Übungen** müssen in einer bestimmten Reihenfolge absolviert werden. Jede Übung erfolgt über **30 Sekunden**. Dazwischen sind immer **zehn Sekunden Pause** eingeplant. Als Ausrüstung braucht es nur ein Stuhl, eine Wand und das eigene Körpergewicht - fertig ist der Trainingsplan für ein erfolgreiches Hochintensitätstraining.



(1) Hampelmann, (2) Wandsitz, (3) Liegestütze, (4) Crunch, (5) Step-up auf einem Stuhl, (6) Kniebeuge

Auf eine Übung für die oberen Muskelgruppen (Liegestütze) folgt eine Übung für die unteren Muskelgruppen wie Bein- und Gesäßmuskeln (Kniebeuge). Das bedeutet, dass nie beide Muskelgruppen gleichzeitig aktiv sind und sich die nicht geforderten Bereiche während der Übungen „ausruhen“ können. Daher sind die Pausen zwischen den Übungen mit zehn Sekunden auch sehr kurz gehalten.

Auch bei Übungen, die das Herz-Kreislauf-System beanspruchen, wird dasselbe Prinzip angewendet. Auf eine Station, bei der die Herzfrequenz nach oben getrieben wird, wie zum Beispiel bei Hampelmann-Sprüngen, folgt eine ruhigere, weniger intensive Übung wie Sit-ups (Crunch`s). Durch diese Anordnung können die zwölf Übungen in kürzester Zeit nacheinander durchgeführt werden, ohne dass die Ausführung darunter leidet oder längere Pausen notwendig werden.



(7) Trizeps-Dips, (8) Unterarmstütz, (9) Kniehoch am Stand, (10) Ausfallschritt (11) Liegestütz mit Drehung (12) Seitenstütz

Nun klingen sieben Minuten nicht gerade nach einer großen Herausforderung, doch wie so oft im Leben gilt auch hier: ohne Schweiß kein Preis. Auch wenn die einzelnen Stationen nur 30 Sekunden dauern, ist es dennoch kein Spaziergang. Die sieben Minuten sollten richtig unangenehm sein.

Die gute Nachricht ist, dass man es nach sieben Minuten auch geschafft hat.

Das bedeutet aber auch, dass vor allem bei den Kraftübungen ein Schwierigkeitsgrad gewählt werden muss, der mindestens 15 bis 20 Wiederholungen in dem 30-Sekunden-Intervall erlaubt. Wer also nur drei Liegestütze schafft, kann die verbleibende Zeit nicht erschöpft auf dem Bauch liegen bleiben, sondern muss sich eine Alternativübung ausdenken, die er über die ganze Zeitspanne ausführen kann. Hier zahlt es sich auch aus, sich von einem ausgebildeten Trainer einen Alternativplan erstellen zu lassen.

Zirkeltraining verbessert Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und ist auch für Ausdauersportler eine wunderbare Ergänzung zum sportspezifischen Training !

Anita Mani