

# KONDITIONSTIPPS

## Modernes fähigkeitsorientiertes Zirkeltraining

Ronald Ernest Morgan und Graham Thomas Adamson entwickelten im Jahre 1952 an der Universität in Leeds das Circuittraining. Vorbild hierfür war das amerikanische Bodybuildingsystem. Im deutschsprachigen Raum wurde das Zirkeltraining in den 60er und 70er Jahren an verschiedene Zielgruppen angepasst und von einem reinen Krafttraining hin zu einem vielseitigen Ganzkörpertraining variiert.

Auch in der konditionellen Vorbereitung der alpinen Schneesportarten ist das Zirkeltraining ein bewährtes Trainingsmittel.

Ich möchte Ihnen nun zwei abgeänderte Formen des Zirkeltrainings vorstellen, die in allen Altersstufen und Könnensstufen, jedoch unter verschiedenen Zielsetzungen im ganzjährigen Trainingsprozess zum Einsatz kommen.

Die Trainingsformen sind:

- A) Intermittierendes Rumpfkraftigungstraining (nach J.P. Egger)
- B) Anatomisches Anpassungstraining od. Körperdurdharbeitung

Ad A)

Der Großteil eines intermittierenden Rumpfkraftigungstraining ist die Ansteuerung und Stärkung der segmentalen Muskulatur. Die Tiefenmuskulatur (segmentale Muskulatur) ist die eigentliche Haltemuskulatur des Körpers, die dem Menschen den aufrechten Gang ermöglicht. Daher ist ein Training der tiefen Rückenmuskulatur dem Training der oberflächlichen Rückenmuskulatur vorzuschalten, da nur ein gut funktionierendes wirbelsäulennahes Muskelsystem die benötigte Stabilität für Bewegungsfunktionen oberflächlicher Muskelschichten garantiert (LÜCHTENBERG, 2005).

Je nach Könnensstufe und Konditionszustand folgt einer aeroben Aktivierung (Seilspringen, Sprungvariationen oder Laufen am Stand) eine isometrische Körperanspannung, gefolgt von dynamischen Bewegungen. Bei der dynamischen Ausführung wird ein zwei Sekunden Bewegungszyklus eingehalten.

Vor Übungsbeginn empfiehlt es sich 10 – 15 min einzuwärmen.

Das intermittierende Rumpfkraftigungstraining ist sehr beliebt als Aufwärmprogramm vor einer speziellen Krafttrainingseinheit im Hochleistungstraining. In diesem Fall wird der Circuit nur einmal absolviert und dauert somit (bei 6 Übungen) etwa 15 - 20 min (je nach Belastungsdauer).

Im Hobby und Fitnessbereich wird das Rumpfkraftigungstraining als Kraftausdauertraining angewandt und deshalb auf zwei bis drei Durchgänge ausgeweitet. Die Pause zwischen den Durchgängen sollte 5- 10 Minuten betragen.

Je nach konditionellem Zustand und Zielsetzung werden aerobe, statische und dynamische Belastungszeiten gestaltet. Beginnen Sie Ihr intermittierendes Kraftigungsprogramm mit relativ kurzen Belastungszeiten, damit eine gute Übungsausführung während der gesamten Trainingszeit gewährleistet ist und steigern Sie kontinuierlich die Belastungsdauer.

Eine musikalische Kennzeichnung der unterschiedlichen Belastungsformen wirkt stets motivierend für die Trainierenden und stellt auch ein akustisches Signal für den Übungswechsel dar.

Während des Durchgangs gibt es keine Pausen. Die aerobe Belastung wird als aktive Erholung eingestuft.

Trainingsbeispiel 1:

### Intermittierendes Rumpfkraftigungstraining

6 Stationen

2 - 3 Durchgänge

Pause zwischen den Durchgängen 6 – 8 Minuten passiv (gehen und auslockern der beanspruchten Muskulatur)

Aerobe Aktivierung: Seilspringen: 30 Sekunden

Statische Ganzkörper-tonisierung: 10 Sekunden

Dynamische Kraftigung: 20 Sekunden

### Station 1

**Übung 1a**  
30 Sek Schnur-  
springen



**Übung 1b**  
Tonisierung  
hintere Kette  
statisch

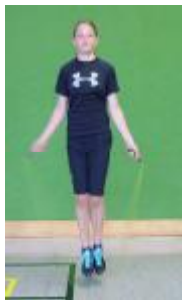


**Übung 1c**  
Kräftigung  
hintere Kette  
dynamisch im Wechsel



## Station 2

**Übung 2 a**  
30 Sek Schnur-  
Springen



**Übung 2 b**  
Tonisierung  
vordere Kette  
Statisch



**Übung 2 c**  
Kräftigung  
vordere Kette  
dynamisch im Wechsel  
linkes Knie – li Ellbogen  
rechtes Knie – re Ellbogen



## Station 3

**Übung 3 a**  
30 Sek Schnur-  
Springen



**Übung 3 b**  
Tonisierung  
seitliche Kette  
Statisch



**Übung 3 c**  
Kräftigung  
seitliche Kette  
dynamisch im Wechsel



## ÜBUNG 4

**Übung 4 a**  
30 Sek Schnur-  
Springen



**Übung 4 b**  
Tonisierung  
seitliche Kette  
Statisch



**Übung 4 c**  
Kräftigung  
seitliche Kette  
dynamisch im Wechsel



## ÜBUNG 5

**Übung 5 a**  
30 Sek Schnur-  
Springen



**Übung 5 b**  
Tonisierung  
hintere Kette  
Statisch



**Übung 5 c**  
Kräftigung  
hintere Kette  
dynamisch im Wechsel beugen  
und strecken



## ÜBUNG 6

**Übung 6 a**  
30 Sek Schnur-  
Springen



**Übung 6 b**  
Tonisierung  
vordere Kette  
statisch



**Übung 6 c**  
Kräftigung  
vordere Kette  
dynamisch im Wechsel li-re  
Ball bleibt oben

