

262'094

# *Aktiv & gesund*

---

*Theo Stemper · Peter Wastl*

## **Circuittraining**

*Funktionelle Übungen  
und Fitneßprogramme*

**FALKEN**

796.42

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	4	Cool down .....	24
<b>Circuittraining – Was ist das?</b> .....	5	Regeneration .....	25
Entstehung und Entwicklung .....	5	Langfristiger Trainingsaufbau .....	25
Bedeutung und Stellenwert .....	5	Bewegungsqualität .....	26
<b>Circuittraining – Was kann es bewirken?</b> .....	6	Musikeinsatz .....	26
Verbesserung der Fitneß durch Training .....	6	<b>Circuittraining – Übungssammlung</b> .....	28
Motorische, körperliche und totale Fitneß .....	7	Programm 1: Top-12-Stretching-Programm .....	28
Effekte von Circuittraining .....	8	Programm 2: Teilkörperprogramm für Arme, Schulter und Nacken .....	30
Die Durchführung des Trainings beeinflußt den Erfolg .....	9	Programm 3: Teilkörperprogramm für Bauch und Rücken .....	32
Kraft und Ausdauer durch Circuittraining .....	9	Programm 4: Teilkörperprogramm für Beine und Po .....	34
Beweglichkeit durch Circuittraining .....	11	Programm 5: Ausdauerprogramm ohne Geräte .....	36
Eine gute Figur durch Circuittraining .....	12	Programm 6: Allroundprogramm ohne Geräte .....	38
Exkurs: So lassen sich Veränderungen der Figur ermitteln .....	12	Programm 7: Allroundprogramm mit dem FORMULA-F-Band .....	40
<b>Circuittraining – Wie belaste ich mich richtig?</b> .....	14	Programm 8: Allroundprogramm mit Kurzhanteln .....	42
Erst testen – dann trainieren .....	14	<b>Literatur und Adressen</b> .....	44
Die richtige Übungsauswahl .....	15	<b>Register</b> .....	45
Die richtige Dosierung der Belastung .....	15	<b>Bildtafeln zum Ausklappen</b>	
Circuittraining für Ausdauer oder Kraft .....	17		
Pausengestaltung .....	17		
Verhältnis Belastung : Pause .....	18		
Belastungskontrolle .....	18		
Stretching für die Beweglichkeit .....	20		
<b>Circuittraining – Aufbau der Programme</b> .....	21		
Aufbau einer Trainingseinheit .....	21		
Warm up .....	21		
Warm-up-Übungen .....	22		
Circuit-Programm .....	24		