

INHALT

Ganz ehrlich	6
Das beste Fitnessstudio ist die Natur	9

REVIVAL EINES KLASSIKERS 10

Zirkeltraining früher und heute	12
Das Training im Kreis liegt voll im Trend	13
Was die Wissenschaft sagt	14
Für jedes Ziel der richtige Zirkel	15
Zirkeltraining versus Stationstraining	15

FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING . . . 18

Was bedeutet eigentlich funktionell?	20
Unsere Vorfahren waren Bewegungskünstler	20
Fünf fundamentale Bewegungsmuster	21
Das optimale Training im Zirkel	26
Der Laufzirkel	31
Zirkeltraining im Detail:	
Training, Pausen, Durchgänge	34
Gemeinsam schwitzt es sich besser	35
Zirkeltraining ist überall möglich	36

20 PLÄNE FÜRS ZIRKELTRAINING . . . 40

Zirkel auswählen und loslegen	42
Ihr Trainingsequipment	43

ÜBUNGEN FÜR DAS ZIRKELTRAINING . 84

Mobilisation	86
Mobilisation indoor	86
Mobilisation outdoor	91

Übungen für die Zirkel	96
Stabiler Rumpf	96
Druckubungen	117
Zugubungen	132
Übungen für die Beine	146
Gehen, Laufen, Hupfen, Springen	160
Dehnen	171
Dehnen indoor	171
Dehnen outdoor	176

Anhang

Über den Autor	180
Übungsregister	181
Die Indoorübungen im Überblick	182
Die Outdoorübungen im Überblick	183