

# 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
Druckübungen . . . . .	117
Zugübungen . . . . .	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