

## Zirkel I:

### 1. Kniebeugen (Squats) → Zielmuskulatur: Beinstreckerkette (Waden, Oberschenkel, Gesäß)

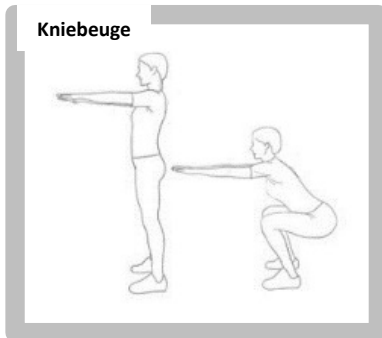
Ausgangslage: schulterbreiter Stand, Füße leicht V-förmig, Gewicht gleichmäßig verteilt;

Bewegung: Gesäß geht nach hinten & Oberkörper nach vorne über die Knie, Rücken gerade (nicht aufrecht!), Knie maximal bis Zehenspitzen vorschieben;

- Leichter: Hände an Hüften/ weniger tief in die Knie gehen/ nach jeder Kniebeuge (KB) in die volle Streckung gehen;

+ Schwerer: tiefer in die Hocke gehen/ in der Hocke kurz innehalten/ nur die Ballen belasten/ Arme kopfüber halten;

\* Varianten: Füße & Beine gespreizt (= Sumo-Kniebeuge)/ schnelle KB bzw. Sprünge aus der Hocke/ einbeinige KB;



### 2. Brücke (Bridging) → Zielmuskulatur: unterer Rücken, Gesäß, Oberschenkelrückseite

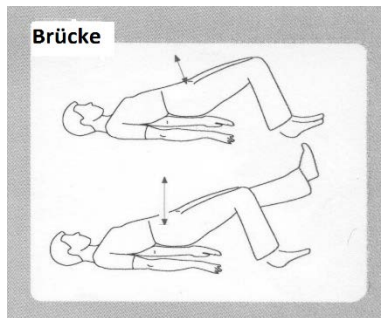
Ausgangslage: Rückenlage, Füße ca. Unterarmlänge vom Gesäß aufgestellt;

Bewegung: Becken heben & senken, Wirbelsäule (WS) gerade & stabil halten;

- Leichter: Gesäß immer absetzen/ Arme zur Unterstützung in den Boden pressen;

+ Schwerer: ohne Armunterstützung/ einbeinig überschlagen bzw. nur einbeinig (vgl. untere Abb.);

\* Varianten: eine Gesäßhälfte wechselnd abtippen (= Beckenrotation)/ WS auf- & abrollen;



### 3. Rumpfheben (Back-Lift) → Zielmuskulatur: Rückenstrecker

Ausgangslage: Bauchlage, Knie & Zehenspitzen am Boden halten, Arme auf Kopfhöhe.

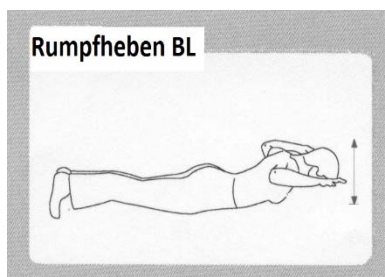
Bewegung: Oberkörper & Arme mäßig weit anheben & senken;

- Leichter: Arme seitlich am Körper/ Brust jeweils kurz absetzen

+ Schwerer: Arme seitlich gestreckt, in U-Halte (s. Abb.) oder sogar kopfüber gestreckt halten,

\* Varianten: Oberkörper n. li. & re. pendeln bzw. seitneigen oder drehen bzw. rotieren/div. Armbewegungen

# Alternative (ohne Bauchlage): aus dem Kniestand oder aus dem Stand + in der Hüfte vorgebeugt (Vorhalte)



#### 4. Frontstütz (Front-pillar Bridge) → Zielmuskulatur: Rumpfvorderseite

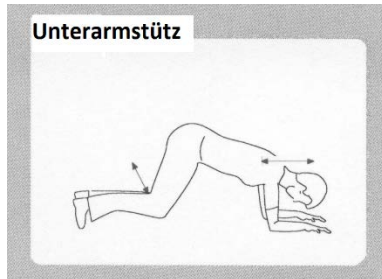
Ausgangslage: Stütz auf Unterarmen & Zehenspitzen, WS gerade, Knie & Hüfte leicht gebeugt;

Bewegung: a) Knie strecken & beugen ODER b) Oberkörper über die Zehen etwas vor- & zurückschieben;

- Leichter: a) Knie zwischendurch absetzen/ b) kleine Schiebebewegungen;

+ Schwerer: a) 1 Bein wechselseitig abheben/ b) große Schiebebewegungen;

\* Varianten: wechselseitig 1 Knie zur Brust ziehen/ Stütz auf Händen/ 1 Bein o. Arm dauerhaft heben/ diagonal Arm & Bein anheben;



#### 5. Rumpfbeuge (Sit-up/Crunch) → Zielmuskulatur: Rumpfbeuger/ Bauchmuskeln / Hüftbeuger

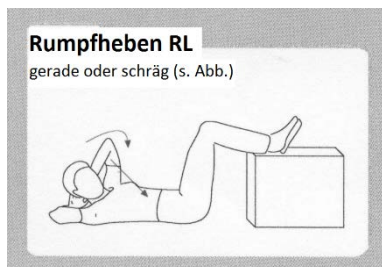
Ausgangslage: Rückenlage, Beine in der Luft rechtwinklig gebeugt ggfs. auf Stuhl oder Hocker, Arme auf Kopfhöhe

Bewegung: Oberkörper & Kopf einrollen (Crunch), zusätzlich aufsetzen (Sit-up);

- Leichter: Arme auf Brust o. gestreckt auf Oberschenkel legen/ Schultern (evtl. sogar Kopf) kurz ablegen/ bei Bedarf mit Händen am Nacken unterstützen (nicht am Hinterkopf);

+ Schwerer: oberen Rücken nicht mehr ablegen/ Arme kopfüber gestreckt halten/ Beine rechtwinklig in der Luft halten;

\* Varianten: Oberkörperdrehung (= twisted Crunch)/ Crunch reverse (vom Gesäß her einrollen);



#### 6. Seitstütz (Side-pillar Bridge) → Zielmuskulatur: seitliche Rumpfmuskeln/ Flanke

Ausgangslage: Stütz seitlich auf Unterarm & Fußaußenseite, Beine parallel übereinander,

Bewegung: Becken heben & senken in einer Ebene, WS gerade halten;

- Leichter: Knie aufeinander ablegen & Unterschenkel n. hinten beugen/ Gesäß ablegen

+ Schwerer: oberes Bein zusätzl. abspreizen oder sogar abgespreizt halten

\* Varianten: Schrittstellung der Beine (unteres vorne, oberes hinten)/ Stütz auf Hand/ Seitlage & beide Beine parallel heben & senken, ggfs. noch Beine anziehen/strecken

