

Intensiv und abwechslungsreich

Zirkeltraining mit PT Karsten Schellenberg

Karsten Schellenberg, einer der bekanntesten deutschen Personal Trainer, stellt im TRAINER-Magazin ein Zirkeltraining vor, das er speziell für die Zusammenarbeit mit Feo Aladag (Vita siehe Kasten) entwickelt hat. Ihr Ziel hatte sie vorab klar definiert: „Körperlich fit sein für meine Recherchereise nach Afghanistan, die ich mache, um mich auf mein nächstes Kino-Spielfilmprojekt vorzubereiten.“

Die meisten Workout-Ideen von Karsten Schellenberg entstehen individuell bei der Trainingsplanung oder während eines neuen Projektes. „Meine Klienten kommen dann häufig mit genauen Zielvorstellungen oder Zielvorgaben zu mir, die in bestimmten Zeiträumen erreicht werden müssen“, so der Personal Trainer. Genauso ist es auch bei diesem Workout gelaufen, das er für die Schauspielerin und Filmproduzentin Feo Aladag entwickelt hat.

Zirkeltraining in Form eines Pyramidensystems

Bei dem nachfolgend beschriebenen Workout handelt es sich um ein klassisches Zirkeltraining in Form eines Pyramidensystems, bei dem Wiederholungen und statische Belastungen kombiniert werden. Um den Trainingsfluss beizubehalten und den Zirkel abwechslungsreicher zu gestalten, wird zu Musik trainiert. Ziel des dynamischen Konditionstrainings ist es, den gesamten Körper zu stärken und die allgemeine Kondition zu verbessern. Das Training basiert auf der klassischen Kniebeuge und weitet sich dann auf den gesamten Körper aus.

Es setzt sich aus nur sechs Übungen und einer statischen Start-Stopp-Position zusammen. Wichtig ist, dass die Übungen

technisch korrekt ausgeführt werden, um den optimalen Trainingsfluss zu gewährleisten. Der Zirkel muss aus einem Guss sein, das heißt, aus der ersten statischen Position im Takt der Musik nahtlos in die Wiederholungen der einzelnen Übung übergehen, um dann in der letzten, wiederum statischen Position zu verharren. In den Pausen sollte der Trainer die Musik (die Beats) wechseln. Als Trainingsmusik eignet sich Gitarrenrock.

Das Workout wird erst dann richtig anspruchsvoll, wenn der Trainierende eine Übungsabfolge im Rhythmus durchtrainieren und dann gleich im Anschluss ca. 20 Sekunden in einer statischen Position ausharren kann, um dann nach einer 60-Sekunden-Pause den Zirkel mit einem etwas schnelleren Beat neu zu starten.

Karsten Schellenberg hat das Training mit Feo Aladag drei Mal pro Woche absolviert. Zusätzlich hat sie regelmäßig Yoga gemacht. Um das Training zu variieren, wurden Treppenläufe (500–700 Stufen) sowie Sandhügelläufe (sehr steil und über 60 Meter) und Kickbox-Einheiten absolviert.

Für wen eignet sich das Training?

Dieses Workout eignet sich für fortgeschrittene Klienten mit gutem Körpergefühl. Wenn der Trainierende sicher in den Bewegungen und in den gleitenden Übergängen ist, kann der Trainer das Tempo zum Beispiel durch



	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3
Übung 1	bis 15 Wiederholungen	30 Wiederholungen	20 Wiederholungen
Übung 2	bis 16 Wiederholungen	32 Wiederholungen	22 Wiederholungen
Übung 3	bis 20 Wiederholungen	25 Wiederholungen	20 Wiederholungen
Übung 4	bis 20 Wiederholungen	30 Wiederholungen	25 Wiederholungen
Übung 5	bis 12 Wiederholungen	16 Wiederholungen	20 Wiederholungen
Übung 6	bis 25 Wiederholungen	20 Wiederholungen	20 Wiederholungen

Musik (120–130 BPM) erhöhen. Wenn man langsam und dynamisch mit moderatem Zusatzgewicht in den Händen trainiert, ist die erste Runde wie ein Krafttraining. Mit etwas weniger Gewicht und höherem Tempo kann die zweite Runde dann zu einer Ausdauerinheit werden. In der dritten Runde kann man mit weniger Gewicht und explosiven Bewegungen die Leistungsgrenze des Klienten ausloten. Der Trainer hat also alle Möglichkeiten, ein intensives, aber einfaches Zirkeltraining abwechslungsreich zu gestalten.

Der Trainingsablauf

Nach einer kurzen allgemeinen Erwärmung bilden die ersten drei Runden die Basis. Je nachdem, wo trainiert wird, lässt sich der Zirkel perfekt in ein Laufprogramm einfügen. Zum Beispiel 20 Minuten locker joggen, dann den Basiszirkel durchführen und sofort im Anschluss wieder 20 Minuten joggen. Wenn im Studio trainiert wird, kann der Basiszirkel auch mehrmals mit unterschiedlichen Gewichten wiederholt werden.

Es ist von großer Bedeutung, dass Trainer ihren Klienten/Mitgliedern die

einzelnen Übungen genau erläutern. Nur wenn die Bewegungen exakt ausgeführt werden, kann der Trainierende an seine Leistungsgrenze gehen. Und der Trainer kann sich voll und ganz auf das Motivieren konzentrieren und hat so gegebenenfalls die Möglichkeit, in der Bewegung die Übung zu erschweren, indem er zum Beispiel die Kniebeugen tiefer und langsamer (eventuell auch Zusatzgewichte einsetzt) machen lässt.

Die drei Durchgänge des Zirkels basieren auf den Richtwerten der Tabelle (siehe oben):

Die Übungen

Übung 1: Statische Kniebeuge

Die Position 20 Sekunden halten. Beide Arme kraftvoll vom Körper wegstrecken. Darauf achten, dass das Gewicht auf dem gesamten Fuß liegt.

Übung 2: Kniebeugen in der Grundversion

Die Gewichte mit gestreckten Armen über den Kopf halten. Beim Herunterbeugen die Ellenbogen vorstrecken, sodass die Ellenbogen die Knie berühren. Wichtig: den Oberkörper so gerade wie

möglich halten. Trainer sollten auf eine fest angespannte Ringmuskulatur achten.

Übung 3: Knieheber im Wechsel

Mit gestreckten Armen und leicht gebeugten Knien im mittelweiten Stand stehen. Das rechte Knie und den rechten Ellenbogen vor dem Körper zusammenführen (volle Wiederholungszahl, dann Wechsel).

Darauf achten, dass komplett ohne Schwung gearbeitet wird.

Übung 4: Contermove Sprünge

Aus der leicht wippenden Bewegung heraus kraftvoll abspringen und beide Knie so hoch wie möglich anziehen. Den Trainierenden die Hände zu Fäusten ballen und die Arme beugen lassen, um eine maximale Oberkörperspannung zu erzielen.

Übung 5: Good Mornings in der Hocke mit Gewicht

Tiefer Reiterstand mit geradem Rücken und nach unten hängenden Armen. Das



Übung 1



Übung 2





Übung 3



Übung 4



Übung 5



Übung 6



FEO ALADAG

Feo Aladag ist 1972 in Wien geboren. „Die Fremde“ (2010) war ihr Kinodebüt als Produzentin, Drehbuchautorin und Regisseurin. Seit 1998 schreibt Feo Aladag Drehbücher für das Fernsehen. Ihr Langfilmdebüt „Die Fremde“, für das sie auch das Drehbuch schrieb und Regie führte, lief seit April 2010 auf sechs Kontinenten, in 48 Ländern, auf 108 internationalen Film-Festivals und hat insgesamt 38 nationale und internationale Preise gewonnen, unter anderem den Deutschen Filmpreis 2010.

Gewicht dynamisch mit gestreckten Armen nach vorne oben schwingen. Auf das Zusammenspiel Arm, Rumpf und Beinmuskulatur achten.



Übung 7

Übung 6: Ausfallschritt, statisch mit dynamischer Aufwärtsdrehung

In die weite Ausfallschritt-Kniebeuge mit mittelweitem Fußstand gehen. Rechtes Bein nach vorne und den Oberkörper nach links unten drehen, dann mit Kraft den Oberkörper nach rechts oben aufrichten und beide Arme mit Gewicht nach oben strecken. Eine Seite erst fertig trainieren, dann wechseln. Auf festen Stand achten und den Körper im Lot halten. Wenn der Trainierende sicher ist, kann auch aufwärts explosiv gearbeitet werden.

Übung 7: Statische Liegestütze

Statische Liegestütze in der mittleren Position, 20 Sekunden halten. Wichtigste Korrektur, den Bauchnabel nach innen ziehen und den Po zusammenkneifen.



Karsten Schellenberg | ist seit 1984 Fitnesstrainer und seit 1991 Personal Trainer. Ursprünglich kommt er aus dem Bodybuilding-Bereich, wo er unter anderem Deutscher Vizemeister wurde. Neben dem Personal Training hat er ein eigenes Ernährungskonzept entwickelt und ist Autor verschiedener Bücher.
www.fitnessworker.de