

FUNCTIONAL FITNESS ZIRKEL

SO FUNKTIONIERT'S

UMSETZUNGSDIEE:

Der Zirkel bietet Vereinen die Möglichkeit eines zeitlich flexibleren Angebotes, als die typischen Vereinssportangebote. Der Zirkel kann für mehrere Stunden (je nach räumlicher und personeller Verfügbarkeit) aufgebaut werden und die Teilnehmer haben die Möglichkeit, innerhalb dieser Zeitspanne flexibel zu trainieren.

EMPFEHLUNG:

Oft gibt es am Wochenende freie Hallenzeiten und gerade Berufstätige können diesen Tag zum Training nutzen.



MATERIALIEN:

- Karten mit Basisübungen
- Karten mit Übungsvariationen für jede Station
- Karten mit Übungen für Warm-Up
- Bogen für einen Eingangs-Check-Up
- Trainingsplanvorlagen
- Aufsteller zur Kennzeichnung der Stationen

BENÖTIGTE GERÄTE:

- Kleine Kästen
- Matten
- Langbänke
- Medizinbälle (z.B. mit 2kg und 5kg)
- Sprossenwand
- Optional: Um die Übungen abwechslungsreicher und interessanter zu gestalten, ist es sinnvoll ein paar „Highlightgeräte“ wie beispielsweise Schlingentrainer (TRX®) oder Fitnessstae einzubauen.

AUFBAU:

Insgesamt werden 6 Bereiche aufgebaut. Wenn möglich, sollten Warm-Up- sowie Cool-Down-Area räumlich etwas abgegrenzt sein bzw. seitlich in der Halle aufgebaut werden.

- Warm-Up-Area
- 4 Stationen, die mit den entsprechenden Übungskarten bestückt sind:
 - ★ Arme/ Schultern/ Oberer Rücken
 - ★ Beine/ Po
 - ★ Rumpfmuskulatur
 - ★ Ganzkörperübungen
- Cool-Down-Area

UMSETZUNG:

- Aufbau wie oben beschrieben.
- Zu Beginn findet eine gemeinsame Stunde zum Techniktraining für die Teilnehmer statt, um die richtige Übungsausführung zu vermitteln. Diese Einweisung kann auch monatlich wiederholt werden.
- Die Teilnehmer erhalten dann einen Trainingsplan, der je nach Leistungsstand die passenden Übungen, Anzahl der Wiederholungen und Sätze angibt. So können die Teilnehmer das Training weitgehend selbstständig durchführen.
- Im Anschluss wird das Training flexibel gestaltet und die Teilnehmer können während der Trainingszeiten zeitlich flexibel trainieren (sowohl in der Dauer wie auch in der Anfangszeit).
- Es empfiehlt sich mit allen Teilnehmern einen kurzen Eingangs-Check-Up durchzuführen, um auf individuelle Probleme und Vorerkrankungen eingehen zu können.

VARIATION:

Natürlich können die Karten auch genutzt werden, um ein typisches Zirkeltraining mit verschiedenen Stationen und gleichzeitigem Wechsel zur nächsten Station durchzuführen.