

## Milon Zirkeltraining – Home Edition

### 1. Beinpresse (60 Sek. gefolgt von 30 Sek. Pause)

Stufe 1: Kniebeugen Stufe



2: Sumo/tiefe Kniebeugen



Stufe 3. Ausfallschritte



### 2. Beinbeuger (60 Sek. gefolgt von 30 Sek. Pause)

Stufe 1: Brücke



Stufe 2: Brücke einbeinig



Stufe 3: Brücke mit Pads (T-Shirt)



### 3. Rudern (60 Sek. gefolgt von 30 Sek. Pause)

Stufe 1:



Stufe 2:



Stufe 3:



### Cardio: Crosstrainer (4 Min. gefolgt von 30 Sek. Pause)



#### 4. Bankdrücken (60 Sek. gefolgt von 30 Sek. Pause)

Stufe 1: Wandliegestütz



Stufe 2: Liegestütz auf den Knien Stufe



3: Liegestütz



#### 5. Bauch (60 Sek. gefolgt von 30 Sek. Pause)

Stufe 1: Rumpfbeuge



Stufe 2: Unterarmstütz auf Knien



Stufe 3: Unterarmstütz



#### 6. Rückenstrecker (60 Sek. gefolgt von 30 Sek. Pause)

Stufe 1:



Stufe 2:



Stufe 3:



#### Cardio: Bike (4 Min. gefolgt von 30 Sek. Pause)





## Milon Zirkeltraining – Home Edition

### 1. Beinpresse (60 Sek. gefolgt von 30 Sek. Pause)

#### Stufe 1: Kniebeugen



Stehen Sie aufrecht, die Füße etwas über hüftweit auseinander. Die Zehen zeigen nach vorne bzw. sind leicht nach außen gedreht. Halten Sie den Brustkorb aufrecht und Wirbelsäule und Nacken in neutraler Position. Gehen Sie in die Knie, als wollten Sie sich hinsetzen; bewegen Sie dabei die Arme ausgestreckt nach vorne. Drücken Sie sich in den Stand zurück, indem Sie die Ferse in den Boden stemmen, den Brustkorb aufrichten und die Hüfte strecken. Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf dem ganzen Fuß.

#### Stufe 2: Sumo/tiefe Kniebeugen



Stehen Sie mit den Füßen hüftweit auseinander. Der Rumpf ist aktiv, die Gesäßmuskeln sind angespannt. Gehen Sie in die Hocke; behalten Sie dabei den Großteil Ihres Gewichts auf den Fersen. Die Wirbelsäule ist in neutraler Position, der Rumpf aufrecht. Drücken Sie sich dann in die Ausgangsposition zurück. Das Gewicht ist gleichmäßig auf Fersen und Vorderfüßen verteilt

#### Stufe 3. Ausfallschritte



Stehen Sie mit den Füßen hüftweit auseinander. Machen Sie einen weiten Schritt nach vorne, so dass die hintere Hüfte gestreckt wird und der Großteil Ihres Gewichtes auf dem vorderen Bein liegt. Gehen Sie in die Knie, so dass der Oberschenkel des vorderen Beines fast waagrecht ist. Halten Sie den Oberkörper aufrecht. Kehren Sie in den Stand zurück und wiederholen Sie den Ausfallschritt mit dem anderen Bein.

## 2. Beinbeuger (60 Sek. gefolgt von 30 Sek. Pause)

### Stufe 1: Brücke



Liegen Sie auf dem Rücken, Knie angewinkelt und Füße hüftweit aufgestellt.

Ziehen Sie die Bauchmuskeln ein, und spannen Sie das Gesäß an. Kippen Sie das Becken nach hinten, und heben Sie Becken und Rücken Wirbel für Wirbel nach oben. Führen Sie die Bewegung nur so weit aus, wie Sie die Beckenposition beibehalten können.

### Stufe 2: Brücke einbeinig



Liegen Sie mit angewinkelten Knien auf dem Rücken.

Spannen Sie das Gesäß an, und kippen Sie das Becken zurück. Heben Sie das Becken, und strecken Sie ein Bein so nach oben, dass die Oberschenkel parallel zueinander verbleiben. Beugen Sie das Knie, senken Sie den Fuß wieder auf den Boden, und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

### Stufe 3: Brücke mit Pads (T-Shirt)



Legen Sie sich mit angewinkelten Knien auf den Rücken, Pads (oder T-shirt) unter den Fersen. Heben Sie das Becken an.

Halten Sie die Hüfte gerade, strecken Sie beide Beine und ziehen Sie sie dann wieder in die Ausgangsposition heran. Üben Sie mit den Fersen während des gesamten Bewegungsablaufes Druck auf die Pads (Shirt) aus. Aktivieren Sie die Gesäß- und Rumpfmuskulatur, so dass der untere Rücken in neutraler Position bleibt. Um die Übungsintensität zu erhöhen, legen Sie mehr Druck auf die Pads oder steigern Sie das Tempo.

### 3. Rudern (60 Sek. gefolgt von 30 Sek. Pause)

#### Stufe 1:



Bauchlage. Das Gesicht zeigt zur Unterlage. Die Arme sind seitlich abgespreizt, die Ellbogen rechtwinklig gebeugt. Die Ellbogen und Unterarme von der Unterlage abheben, wobei die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammengezogen werden.

#### Stufe 2:



Liegen Sie auf dem Bauch. Strecken Sie die Arme im rechten Winkel zum Körper aus, und winkeln Sie Ellbogen an, die Daumen zeigen nach oben. Spannen Sie die Muskeln zwischen den Schulterblättern an und heben Sie die Arme und den Kopf. Die Ellbogen nicht über Schulterhöhe heben.

#### Stufe 3:



Unter dem Tisch liegen, beidseits die Tischkante fassen. Den gestreckten Körper zur Tischfläche hochziehen. Beine können auch angewinkelt werden.

### Cardio: Crosstrainer (4 Min. gefolgt von 30 Sek. Pause)



Joggen an Ort über 4 Minuten

## 4. Bankdrücken (60 Sek. gefolgt von 30 Sek. Pause)

### Stufe 1: Wandliegestütz



Platzieren Sie Ihre Hände etwas über schulterbreit gegen eine Wand oder auch auf einem Tisch möglich; die Fingerspitzen zeigen nach oben. Der Körper bildet eine gerade Linie.

Halten Sie den Körper gerade und die Schultern unten. Beugen Sie die Arme, und senken Sie die Brust Richtung Wand. Strecken Sie die Arme, und drücken Sie sich wieder von der Wand weg

### Stufe 2: Liegestütz auf den Knien



Begeben Sie sich in den knienden Liegestütz; die Hände sind etwas über schulterweit platziert. Gesäß und Rumpf sind aktiv, der Körper bildet eine gerade Linie.

Senken Sie kontrolliert den Brustkorb Richtung Boden. Drücken Sie sich dann wieder nach oben.

### Stufe 3: Liegestütz



Begeben Sie sich in den Liegestütz; die Hände sind etwas über schulterweit platziert. Gesäß und Rumpf sind aktiv, der Körper bildet eine gerade Linie.

Senken Sie kontrolliert Ihren Brustkorb Richtung Boden. Drücken Sie sich dann wieder nach oben.

## 5. Bauch (60 Sek. gefolgt von 30 Sek. Pause)

### Stufe 1: Rumpfbeuge



Rückenlage. Die Füße aufgestellt. Die Arme vor dem Brustkorb gekreuzt.

Das Kreuz durch Bauchmuskelspannung auf die Unterlage drücken, die Brustwirbelsäule einrollen, bis die Schulterblätter gerade vom Boden abheben.

### Stufe 2: Unterarmstütz auf Knien



Liegen Sie mit dem Gesicht nach unten, das Körpergewicht auf Unterarmen und Knien.

Spannen Sie die Bauchmuskeln an, halten Sie Nacken und Schultern gerade.

### Stufe 3: Unterarmstütz



Liegen Sie mit dem Gesicht nach unten, das Körpergewicht auf Unterarmen und Zehenspitzen.

Spannen Sie die Bauchmuskeln an, halten Sie Nacken und Schultern gerade.

## 6. Rückenstrecker (60 Sek. gefolgt von 30 Sek. Pause)

### Stufe 1:



Bauchlage, die Hände auf den Rücken legen.  
Den Oberkörper vom Boden abheben und die Schulterblätter Richtung Kreuz spannen. Während der Übung auf den Boden blicken.

### Stufe 2:



Liegen Sie in Bauchlage, die Finger hinter dem Nacken.  
Heben Sie den oberen Rumpfabschnitt an.

### Stufe 3:



Liegen Sie auf dem Bauch. Die Arme sind nach vorne gestreckt und in einer Linie mit dem Rest des Körpers.  
Spannen Sie sanft die Bauchmuskeln an. Heben Sie die Arme an.

## Cardio: Bike (4 Min. gefolgt von 30 Sek. Pause)



Vor einem Stufenpodest oder einer Treppe von ca. 20-40 cm Höhe stehen. Fortlaufend zuerst mit dem einem und dann mit dem anderen Bein 4 Minuten auf das Podest steigen.