

# OutdoorCircuit: Vielseitiges Training an der frischen Luft

Wirklich jeder kennt es und so gut wie jeder hat es zumindest einmal in seinem Leben absolviert. Das gute alte Zirkeltraining oder Circuit Training, wie es in der relaunchten Variante heißt. Die Einen blicken mit Argwohn in die Vergangenheit und erinnern sich an quälende Einheiten im Sportunterricht oder im Sportverein. Die Anderen werden hellhörig und wissen um die vielen positiven Aspekte und Vorteile des Zirkeltrainings. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen ein neues Trend-Bewegungskonzept vor.

09.07.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Einseitiges und isoliertes Training im Studio war gestern, Functional Training ist angesagt und am besten an der frischen Luft.

Ursprung des ZirkeltrainingsDer Trend kommt nicht, wie viele vermuten werden, aus den USA und es haben auch nicht die Schweizer erfunden. Der Begriff Circuit Training wurde 1953 von den beiden Engländern Morgan und Anderson geprägt. Die Trainingsmethode ist jedoch schon viel älter und diente schon in der Antike den Römern und Griechen als militärische Leibeserziehung. Guthsmuth und Turnvater Jahn hatten erkannt, dass Deutschland rastet und rostet und haben die Leibeserziehung der breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Die „Trimm dich Pfad“-Bewegung in den 70er Jahren entstand aus den ähnlichen Motiven und heute sind es OutdoorCircuit, BootCamp und Co., die die Menschen wieder unter freiem Himmel nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen trainieren und schwitzen lassen.

Positive Auswirkungen des ZirkeltrainingsCircuit Training gehört zu den in der Sportwissenschaft weltweit am häufigsten und genauesten untersuchten Trainingsformen. Die Untersuchungsergebnisse sind eindeutig und sprechen für sich. Zeiteffizient, vielseitig, inklusive

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/491>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

hohem Kalorienoutput und mit meist deutlich schnelleren Ergebnissen als andere Trainingsmethoden - völlig unabhängig vom Leistungsniveau. Erhöhung der anaeroben und aeroben Kapazität, die Verbesserung der Kraftausdauer und vieles mehr gehören zu den eindeutig positiven Qualitäten des Circuit Trainings.

Innovation des Circuit Trainings Vieles wurde aus dem Erfahrungsschatz der letzten Jahrzehnte gelernt. Unfunktionelle Übungen wie zum Beispiel das „Klappmesser“ wurden entfernt und durch neue Übungen, Trainingsmethoden und -geräte ersetzt. Wissenschaftler, Hersteller, Trainer und Coaches haben auf diesen umfangreichen Erfahrungswerten aufgebaut und das Zirkeltraining des 21. Jahrhunderts erschaffen. Functional Circuit Training heißt der neue Trend, nicht nur in den USA, sondern vor allem in Europa, dem Ursprungsland des Zirkeltrainings. Ein Geheimnis des Erfolges liegt in der Zusammensetzung der einzelnen Übungen, Komponenten, Steuerungsknöpfe und Module. Das andere Geheimnis sind die kompetenten, engagierten und motivierten Trainer. Beim OutdoorCircuit erleben Sie die Energie puren Coachings und wie Sie Ihren Willen und Ihren Körper zu Spitzenleistungen treiben können.

Der Trendsport OutdoorCircuit vorgestellt OutdoorCircuit ist funktionelles Zirkeltraining in der Gruppe unter freiem Himmel. OutdoorCircuit findet immer mehr begeisterte Anhänger in ganz Deutschland. Dieses Training ist intensiv, anspruchsvoll, abwechslungsreich, effizient und macht auch noch Spaß. Das moderne Zirkeltraining eignet sich für jedes Fitness- und Leistungs-Niveau und begeistert Jung bis Alt. Hier kommen neben den besten Elementen und Übungen aus dem Functional Training und BodyWeight Training zusätzlich auch noch die angesagtesten Trainingsgeräte wie TRX, BattleRope, RipTrainer, Agilityladder, Raktoren, Kettlebell, Medizinbälle und vieles mehr zum Einsatz.

Ganzkörpertraining in Zirkelformat Die Entwickler der neuen Trendsportart „OutdoorCircuit in deiner Stadt“, Eberhard Schlömmer und Eckhart Acker, verstehen Bewegung als Biosoftware, die uns durchs Leben führt. Die menschliche Anatomie hat sich aus speziellen Bewegungsmustern wie Gehen, Springen, Laufen, Werfen, Ziehen, Drücken, Klettern, Krabbeln und Kriechen entwickelt. Diese Bewegungsmuster werden beim OutdoorCircuit gezielt angesprochen und trainiert. Die Entwicklung und Verbesserung von Kraft, Schnelligkeit, Stabilität, Gleichgewicht und Ausdauer ergeben sich aus der Vielfältigkeit des Trainings nahezu automatisch. Übungen für mehr Mobilität, neueste Maßnahmen zur Regeneration und sinnvolle Ernährungskonzepte runden das Trainingskonzept ab. Funktionelle Bewegungsabläufe und das spezifische Training

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/491>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

von Muskelketten machen aus OutdoorCircuit ein einzigartiges und zweckmäßiges Trainingskonzept. Übungsqualität steht natürlich immer vor Quantität. Nur ausgebildete und zertifizierte Trainer können und dürfen dieses Training anbieten.

Deutschland bewegt sich Mit ihrem bundesweiten Frei-Luft-Konzept „OutdoorCircuit in deiner Stadt“ haben die beiden Entwickler, Eberhard Schlömmer und Eckhart Acker, bereits im Jahre 2007 die Grundlagen für einen neuen Trend gelegt. Ausbildungsleiter und Diplom-Sportwissenschaftler Eberhard Schlömmer über die Entwicklung der neuen Trendsportart: „OutdoorTraining wird in den nächsten 20 Jahren einer der größten Trends in der Fitnessbewegung werden. Blicken Sie nach China – hier stehen jeden Morgen Millionen von Menschen in Parks und auf den Straßen und machen einfach ihre Übungen, Workouts und ihr tägliches Ausgleichstraining. Oder denken wir an die Trimm Dich Pfad Bewegung in den 70er und 80er Jahren mit mehr als 1500 fest installierten Anlagen unter freiem Himmel. Diese Initiative hat mehrere Millionen Menschen in Deutschland in Bewegung versetzt. Die Deutschen wollen sich bewegen und werden es auch und wir wollen unseren Beitrag dazu leisten. Wir haben den "Trimm Dich Pfad" in eine große Rolltasche gesteckt und zeigen den Menschen unter professioneller Anleitung, wie Sie sich mit wenig Aufwand und kleinen Trainingsgeräten fit halten und in Zukunft noch besser fühlen können.“

**Fazit: Beim OutdoorCircuit trainieren Sie niemals allein. OutdoorCircuit ist ein abwechslungsreiches und geniales Gruppentraining, wo Spaß, ehrliches und hartes Training in Einklang mit der Natur gebracht werden.**

*Weitere Informationen:*

*Lesen Sie auch einen Selbsttest zum Trendthema CrossFit.*

*Kennen Sie schon Speed-Badminton?*

*Mehr zum Thema Outdoor Circuit sehen Sie in diesem Video:*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/491>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-