

23



24



1



2



3



22



21



20



19



18



17



16



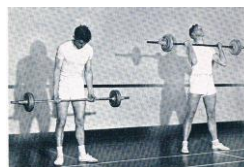
15



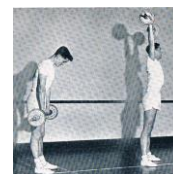
14



13



12



11



10

Die "Erfinder" des Circuit-Trainings

Die 24 Übungen von Morgan, R. E. & Adamson, G. T. (1962): Circuit-Training. London, Bells. S. 49-60, vgl. Klee, S. 11:

- 1 Rope swings (Schwingen an Tauen)
- 2, 3 Wrist rolling (Handroller)
- 4 Chinning the bar (Klimmzüge)
- 5 Arm jumps (Hangeln an Leiter)
- 6 Pulley heave (Gewichts-Zugübung)
- 7 Press ups (Liegestütz)
- 8 Dips on parallel bars (Dips – bzw. Durchstützen am Barren)
- 9 Barbell press (**LH**-drücken)
- 10 Dumbbell raising sideways (Seitheben mit **KH**)
- 11 Barbell swings (Reißen der **LH**)
- 12 Barbell curls (**LangH**antel-curls)
- 13 Trunk curls (Aufsetzen)
- 14 Curl sit-ups (Aufsetzen an Sprossenwand)
- 15 Bench stepping (Aufsteigen auf eine Bank)
- 16 Dumbbell jumps (Sprünge mit **KurzH**anteln)
- 17 Squat jumps (Strecksprünge)
- 18 Dumbbell squats (Kniebeuge mit **KH**)
- 19 Barbell squats (Kniebeuge mit **LH**)
- 20 Squat thrusts (Anhocken)
- 21 Jump and heave (Springen, Klimmzüge)
- 22 Jump and press (Sprünge am Barren)
- 23 Squat and press with bench (Bankstemmen)
- 24 Rope ladder climb (Strickleiter)

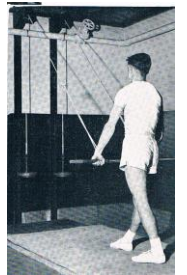
Anmerkung: Da einige der Übungen ungesund für die Gelenke sind, sollte man sie heute nicht mehr durchführen (14, 15: Wirbelsäule; 17, 18, 23: Knie), vgl. Klee, Kap. 2



4



5



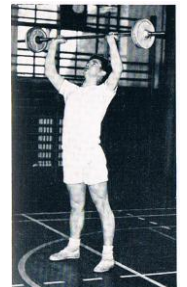
6



7



8



9