

Das Backpacker Workout (ca. 30 Minuten)

entwickelt von Philipp Gossmann, Diplom Sportwissenschaftler und angehender Physiotherapeut für www.travel-passion.net

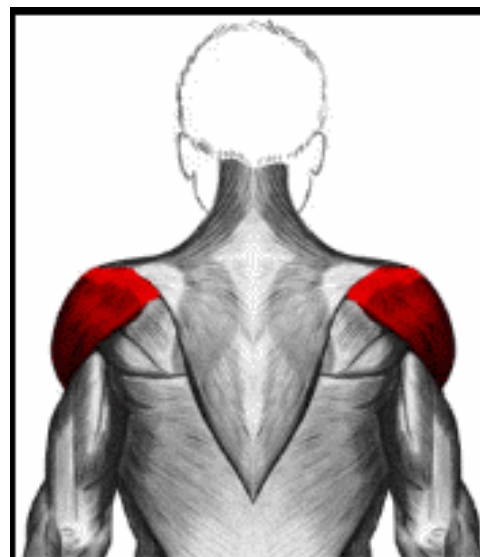
1. Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur

Hilfsmittel: 2 Wasserflaschen o.ä.; In die Bauchlage gehen. Arme 90 Grad vom Körper weg, Flaschenhals zeigt nach oben. Kopf zeigt zum Boden. Anspannung im Gesäß. Flasche Richtung Decke auf und ab bewegen, ohne abzusetzen. Atmen nicht vergessen!

Flaschen im 45 Gradwinkel nach vorne. Hier wird eine andere Muskelpartie werden beansprucht. Außerdem wird die Übung erschwert, dadurch, dass die Gewichte weiter vom Körpermittelpunkt entfernt sind. Sonst Übung genau wie oben beschrieben. Atmen nicht vergessen!

In die Rückenlage. Knie aufgestellt. Ellbogen auf den Boden auflegen im 90 Gradwinkel zum Körper. Durch das zusammenführen der Schulterblätter Körper vom Boden abheben. Nur mit den Ellbogen arbeiten. Beim Hochgehen ausatmen.

Hilfsmittel: 2 Hanteln oder Wassersixpacks (ca. 8-10kg). Leicht gebeugte Knie. Spannung im Rumpf aufbauen (Baunabel Richtung Wirbelsäule ziehen). Arme parallel zum Körper. Nur die Schulter bewegt sich hoch und runter. Nicht die Arme zur Hilfe nehmen.



Wiederholungen:
3x15

Jeweils 1 Min. Pause

Wiederholungen:
3x15

Jeweils 1 Min. Pause

Wiederholungen:
3x20

Jeweils 1-2 Min. Pause

Wiederholungen:
3x20

Jeweils 1-2 Min. Pause

2. Kräftigung der unteren Bausmuskulatur

In die Rückenlage. Beine Richtung Decke. Ohne Schwung Füße Richtung Decke Strecken und dabei die Hüfte vom Boden abheben. Auf kleine Bewegungen achten. Atmen nicht vergessen!



Wiederholungen:
3x15

Jeweils 1-2 Min. Pause

3. Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

Arme stabil vor dem Körper halten. Ausfallschritt nach rechts bzw. links. Versuchen mit dem Knie tief runter zu kommen. Körper stabil halten.



Wiederholungen:
3x15 r+l

Jeweils 1 Min. Pause

Verstärkung: Ausfallschritt nach vorne. Gewicht, z.B. Wasserflasche beim Hochgehen aufheben. Sonst wie vorher beschrieben.

Wiederholungen:
3x15

Jeweils 1 Min. Pause

4. Kräftigung der Brustmuskulatur

Arm 90 Grad vom Körper. Gegengewicht Türrahmen. Brustmuskel dehnen. Kurz halten und wieder entspannen. Aufdehnung des großen Brustmuskels. Linker und rechter Arm.



Wiederholungen:
3x15 r+l

Jeweils 1 Min. Pause

Allgemein

Empfohlene Vorbereitungszeit: 1,5 Monate, 3-4 Trainingseinheiten pro Woche. Deutliche Besserung nach 2 Wochen. Intensität kann beliebig erhöht werden.

WICHTIG!!! Unbedingt vorher das Video zum korrekten Ausführen der Übungen anschauen! www.trapa.twoday.net/stories/4782152/