

Hallo Sportsfreund,

vielleicht hast du keine Zeit nach der Arbeit noch ins Fitnessstudio zu fahren oder hast keine Lust auf überfüllte Trainingsflächen.

Trotzdem möchtest du deinen Traumkörper erreichen und dich endlich wohlfühlen. Mit dem Kauf deines GYMGRIZZLY Home Muscle Builders hast du den ersten Schritt zu einem sportlichen und fitten Lifestyle gemacht.

Das Training mit Eigengewicht ermöglicht es dir zeitlich und räumlich flexibel zu trainieren, um deine Ziele zu erreichen.

Die Liegestütze ist eine natürliche Bewegung, die vor allem deine Muskeln im Oberkörper trainiert und dir so das Training an Fitnessgeräten ersparen oder ergänzen kann. Allerdings klagen Menschen, die regelmäßig Liegestütze ausführen, häufig über Handgelenksbeschwerden.

Doch bevor wir genauer auf die Trainingsmöglichkeiten eingehen noch ein paar Grundsätze zum Training mit dem Home Muscle Builder

Grundsätzliches zur Haltung und Ausführung

Damit das Training funktioniert und du deine Ziele langfristig und nachhaltig erreichen kannst, möchten wir dir noch einige nützliche Tipps mit an die Hand geben.

Haltung und Atmung

Halte die Handgelenke immer in einer neutralen Position, so dass diese nicht abknicken können. Halte deinen Körper in einer Linie. Vielen Trainierenden fehlt zu Anfang die Kraft, weshalb die Körpermitte entweder durchhängt oder nach oben schießt. Zudem kann es passieren, dass der Kopf sich in verschiedene Richtungen bewegt.

Sollte diese bei dir der Fall sein, kannst du wie bereits oben beschrieben, die leichtere Version der Übung durchführen, indem sich deine Knie auf dem Boden befinden. Spanne zudem bewusst deine Bauch- und Gesäßmuskulatur an.

Wenn du mit deinem Körper herunter gehst atmest du tief durch den Mund ein - sobald du dich nach oben drückst atmest du aus.

Fokus Zielmuskulatur

Durch das Training mit unserem Push Up Board, wirst du besonders die Brust-, Schulter-, und Trizepsmuskulatur beanspruchen. Versuche eine Verbindung zu deinen Muskeln herzustellen, um dein Training noch effektiver zu gestalten. Du wirst sehen, wie sich dein Körpergefühl von Woche zu Woche verbessert.

Bewegungsradius

Ein weiterer Punkt den du beachten solltest, ist der Bewegungsradius. Je größer dein Bewegungsradius ist, desto effektiver trainierst du deinen Muskel. Sei also ehrlich zu dir selber und mache eine Pause, falls du nur noch halbe Wiederholungen schaffst. Hier gilt: Qualität vor Quantität.

Zudem solltest du deine Ellbogengelenke nicht komplett durchdrücken, sondern stets den Zielmuskeln und Spannung haben.

Mindset

Hab Spaß an deinem Training und notiere dir deine Leistungen und Fortschritte. So bleibst du leichter am Ball und siehst wie du dich bereits verbessern konntest. Plane ruhig alle zwei bis vier Wochen eine Challenge ein, in der du testest wie viele Wiederholungen am Stück dir bei einem bestimmten Griff gelingen.

Der GYMGRIZZLY Home Muscle Builder hilft dir, die Vorteile dieser Übung zu nutzen und gleichzeitig möglichst handgelenkschonend zu trainieren.

Im folgenden Ratgeber möchten wir die einige nützliche Tipps geben, wie du am besten mit deinem Push Up Board trainieren kannst, um deine gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

Beachte bitte, dass jeder Mensch einen individuellen Fitness- und Gesundheitszustand hat und auch unterschiedlich auf Training reagiert. Diese Pläne geben dir eine Orientierung für deine Trainingsgestaltung.

Trainingsplan Anfänger

Wenn du Anfänger bist und bisher gar nicht oder kaum trainierst, empfehlen wir dir zu Beginn drei Trainingseinheiten mit dem Home Muscle Builder.

Eine beispielhafte Trainingswoche könnte so aussehen:

Montag: Training

Dienstag: Pause

Mittwoch: Training

Donnerstag: Pause

Freitag: Training

Samstag: Pause

Sonntag: Pause

Die Planung deines Trainings ist natürlich von individuellen Faktoren wie deinen Arbeitszeiten, Freizeitaktivitäten usw. abhängig.

Beachte bitte, dass Muskeln während der Erholungsphasen wachsen. Plane also immer mindestens einen Tag zur Regeneration zwischen deinen Trainingseinheiten ein.

Falls du sehr starken Muskelkater verspürst, solltest du lieber einen zusätzlichen Tag zur Erholung einplanen. Gerade wenn du Anfänger bist, ist dein Körper nicht an die sportliche Belastung gewöhnt und benötigt Zeit sich dementsprechend anzupassen. Ehrgeiz im Training ist wichtig für deinen Erfolg, kann dich aber auch ausbremsen, wenn du zu viel machst.

Doch wie sieht nun ein Training mit dem Home Muscle Builder aus?

Bevor du mit den Übungen am Home Muscle Builder startest, solltest du dich etwa 2 bis 3 Minuten aufwärmen. Hebe dafür deinen rechten Arm zur Seite und lasse diesen leicht angewinkelt. Dann kannst du damit beginnen, deinen Arm leicht vor deinem Körper herum zu kreisen.

Wenn du damit fertig bist, wechselst du einfach den Arm. Kreise deine Arme für etwa 20-30 Sekunden. Nach 2 bis 3 Runden bist du bereit, um dein Workout zu starten.

Wir empfehlen dir, mit dem Griff für die Brustmuskulatur zu starten. Hierbei führst du 3 Sätze mit 15 Wiederholungen pro Satz aus.

Die Pausenzeit zwischen den Sätzen sollte bei 60 bis 90 Sekunden liegen. Achte also darauf, dass du die Zeit immer im Blick hast.

Nachdem du die 3 Sätze beendet hast, wechselst du zum Rückengriff. Hierbei führst du ebenfalls 3 Sätze mit 15 Wiederholungen pro Satz aus. Jetzt hast du bereits die Hälfte geschafft.

Nun folgen
noch 3 Sätze mit 15 Wiederholungen mit dem Schultergriff.
Die letzten 3 Sätze führst du ebenfalls mit 15 Wiederholungen durch. Hierbei verwendest du den Griff für den Trizeps.

Gratuliere! Du hast soeben dein erstes Workout beendet.

Wir empfehlen dir, die ersten 3 bis 4 Wochen nach diesem Plan zu trainieren.
Falls du noch nicht stark genug bist, um saubere Liegestütze auszuführen, kannst du diese auf den Knien liegend ausführen.

Mit der Zeit wirst du Muskeln aufbauen und Fett verlieren, sodass du die Übungen sauber ausführen kannst. Hier heißt es geduldig sein und dranbleiben!

Trainingsplan Fortgeschrittener

Doch auch fortgeschrittene Trainierende können sich mit dem Home Muscle Builder verbessern oder ihr Training im Fitnessstudio ergänzen.

Wenn ihr dort beispielsweise eher den Fokus auf Zugsbewegungen legt, könnt ihr zuhause mit dem Home Muscle Builder Drück-Bewegungen trainieren, um euren Körper gleichmäßig zu beanspruchen.

Als Fortgeschrittener kannst du alle zwei Tage mit dem Home Muscle Builder trainieren.

Plan Fortgeschrittener:

Brust: 4 Sätze 20 Wdh

Rücken: 4 Sätze 20 Wdh

Schulter: 4 Sätze 20 Wdh

Trizeps: 4 Sätze 20 Wdh

Nun wünschen wir dir viel Spaß und vor allem Erfolg bei der Umsetzung!

Dein GYMGRIZZLY-Team