

OTHERSPORTS



Manual

SPORTBOARD

v2.2

OTHERSPORTS

TABLE OF content

01

intro

willkommen bei
OTHERSPORTS

02

how to start

die ersten Tage mit
deinem Sportboard

03

trainingsplan I

fit & healthy
4 Wochen

04

trainingsplan II

muskelaufbau
4 Wochen

05

übungsausführung

so führst du die
Übungen korrekt aus



intro

Herzlich Willkommen!

Wir freuen uns, dass du dich für uns entschieden hast.

Wer ist OTHERSPORTS?

Wir sind ein junges Startup-Unternehmen und Sportler aus Leidenschaft mit dem Ziel, das Heimtraining zu revolutionieren.

Unser Grundsatz:

Fitnessprodukte für Zuhause, die funktionieren!

Entwickelt und getestet für dich von Leistungssportlern

Für die Entwicklung unserer Sportprodukte arbeiten wir eng mit ausgewählten Experten zusammen. Die Entwicklung und Herstellung deines Boards erfolgt mit Liebe zum Detail im Süden Deutschlands. Für das Design und die Konstruktion orientieren wir uns an einer klaren funktionalen Formsprache für ein effektives Training, welches wir in Kombination mit hochwertigen Materialien zu einem Premium Sportprodukt umsetzen.



*Viel Spaß & Erfolg
für dein Training!*

warum Balance so wichtig ist?

Gleichgewichtsübungen fördern die neuromuskuläre Koordination und somit die Zusammenarbeit zwischen deinem Gehirn und den Muskeln. Diese lernen durch gezieltes Balancetraining, schneller auf die Signale deines Gehirns zu reagieren.

Somit kannst durch das Training mit deinem Sportboard deine feinmotorischen und koordinativen Fähigkeiten verbessern.

Gleichgewichtstraining beugt Verletzungen vor und verbessert die Körperhaltung.

Koordinationsübungen fordern ganz besonders deine Tiefenmuskulatur, insbesondere im Rumpf und rund um die Wirbelsäule.

Balancetraining kann dich deshalb langfristig vor Rückenschmerzen bewahren und deine Körpermitte stabilisieren.

how to start

Lieferumfang

SPORTBOARD
durch die edle Korkoberfläche
balancierst du am bequemsten ohne
Schuhe oder Barfuß

MANUAL

mit zwei Trainingsplänen sowie
wertvollen Tipps zu Form und
Haltung während dem Training



KORKROLLE

für allerlei Balance-Übungen mit
dem Sportboard



FITNESSBAND

für Zugaufgaben mit
dem Sportboard wie beispielsweise
Biceps Curls.
Stärke = medium



BOARD BAG - optional

für den bequemen Transport
oder zum sicheren Verstauen
des Sportboards



HANDLES

benötigst du für sämtliche
Pushaufgaben wie Liegestütze



HANDPADS

für mehr Komfort und Grip bei
Fitnessübungen



how to start

Fitness Bar
- optional auf othersports.de -



Jetzt kannst du mit unseren Boards **noch besser trainieren**. Unsere neu entwickelte **Fitness Bar** mit leichtläufigen Nadellagern ermöglicht Dir ein effektives und handgelenkschonendes Training.



Entwickelt für ein
ideales Training
mit dem Sportboard



Wir sagen DANKE!
Dein Gutschein bei othersports.de
DANKE-FITNESSBAR-2022



how to start

Board bag

- optional auf othersports.de -



Für den bequemen Transport oder zum Verstauen und Schutz des Sportboards, nutzt du idealer Weise unseren speziell entwickelten Sportboard Rucksack.

1 Schiebe das Sportboard durch die obere- sowie die Taschenschlaufe



2 Fixiere die Korkrolle mit den zwei unteren Schlaufen



3 Sichere die Korkrolle mit der Endschlaufe



how to start

Balance

Nutze die Korkrolle zum Balancieren. Die Gummistopper an den Enden verhindern ein Abrutschen auf glattem Fußboden beim Ab,- und Aufsteigen.



VS.

Zugaufgaben

Trainiere die Zugaufgaben mit dem Fitnessband. Lege hierzu das Fitnessband in die Laufschiene auf der Unterseite des Sportboards



how to start

Keine Sorge, wenn du bisher noch wenig Erfahrung mit Balancetraining hast. Wir versprechen dir, wir bekommen das hin!

1) Mit einem Bein aufsetzen

Sportboard liegt auf der Korkrolle.

Schwacher Fuß steht fest auf dem nach unten gerichteten Teil des Sportboards.



2) Festhalten & aufsteigen

An einem Hilfsmittel festhalten.

Starker Fuß ist nun zunächst ohne Kraft auf dem nach oben gerichteten Teil des Sportboards.



3) Balance halten

Den starken Fuß nun zunehmend mehr belasten bis zur Balance des Sportboards.

Stück für Stück die Hände vom Hilfsmittel nehmen und den festen Stand in Balance trainieren. Deine Knie sind hierbei stets leicht angewinkelt.



**THE BEGINNING
IS USUALLY THE
HARDEST BUT
ALSO THE MOST**

important part

Zur Motivation: Personen mit wenig Balance-Erfahrung sind die ersten 2-4 Stunden zunächst noch etwas wackelig auf dem Sportboard unterwegs. Nach wenigen Einheiten sind jedoch bereits die ersten Balance-Kniebeugen kein Problem!

first steps: squats

Zuerst die Grundtechnik

Beginne mit trockenen Squats:

- > Bauch anspannen
- > Schulterblätter nach hinten
- > Hände optional angewinkelt
- > Brust raus
- > Knie leicht nach außen
- > Blick geradeaus

Balance Squats

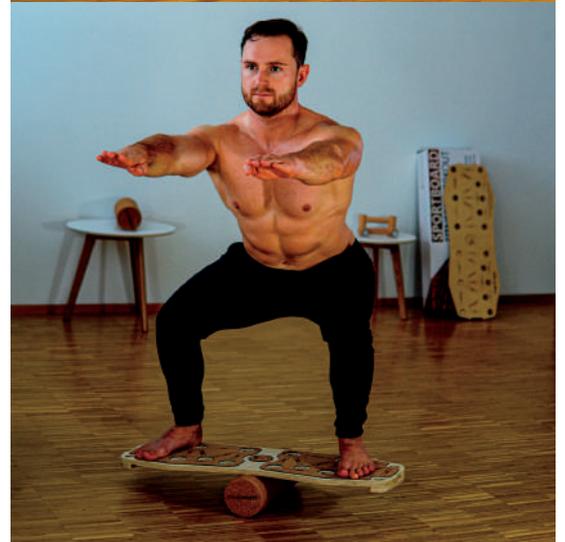
Trainiere dein Gleichgewicht und deine Koordination mit den Balance Squats:

- > Bauch anspannen
- > Schulterblätter nach hinten
- > Brust raus
- > Knie leicht nach außen
- > Nutze deine Arme, um das Gleichgewicht sowie deine Form zu halten

Weighed Balance Squats

Fortgeschrittene können das Kraft- und Gleichgewichtstraining kombinieren:

- > Bauch anspannen
- > Hände halten das Band im Nacken
- > Brust raus
- > Knie leicht nach außen
- > Band bleibt in Linie über dem Mittelfuß



trainingsplan

Wir stellen dir zwei Trainingspläne zur Verfügung.

Das Wichtigste für dich ist zuerst festzulegen, was für ein konkretes Ziel du hast. Möchtest du fit bleiben und abnehmen oder gezielt Muskeln aufbauen?

Die Trainingspläne sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und hängen lediglich von deiner Koordination sowie deinem aktuellen Kraft-Niveau ab.

Trainingsplan I: fit and healthy

Dieser Plan ist für dich richtig, wenn du überflüssige Pfunde abtrainieren möchtest, dein Herz-Kreislaufsystem stärken und deine Koordination verbessern möchtest.

Trainingsplan II: muskelaufbau

Dieser Plan ist für dich richtig, wenn du ein fortgeschrittener Sportler bist und gezielt deine Muskulatur stärken möchtest. Hier werden wir mit mehr Intensität deine Muskeln reizen und so Wachstum fördern.

**THE
DIFFERENCE
BETWEEN
WANTING
AND ACHIEVING
IS
*Discipline***

Gut zu wissen: Der menschliche Körper besitzt ca. 650 Muskeln. Nicht jeden können wir bewusst steuern oder trainieren. Das Sportboard ist jedoch so ausgelegt, dass die wichtigsten 8 Muskelgruppen gezielt trainiert werden können:

- Brustmuskulatur
- Rückenmuskulatur
- Schultermuskulatur
- Bauchmuskulatur
- Ober- und Unterarmmuskulatur
- Ober- und Unterschenkelmuskulatur

trainingsplan



Übungen, welche mit diesem Zeichen angegeben sind werden im Kapitel "Übungsausführung" im Detail erläutert. Folge den Anweisungen, um effizient und gesund mit deinem Sportboard zu trainieren.

Nach einem Wachstumsanreiz durch intensiven Sport, benötigen Muskelpartien eine ausreichende Ruhephase. Die Trainingspläne sind daher zeitlich systematisch aufgeteilt.

Trainingsplan I fit & healthy: 2 DAY SPLIT

Medium RPE

FULL BODY

UPPER BODY

Trainingsplan II muskelaufbau: 3 DAY SPLIT

High RPE

LOWER BODY

UPPER BODY

FULL BODY

RPE Scale

Der RPE-Wert ist ein Hilfsmittel, um das subjektive Belastungsempfinden bzw. die individuelle Beanspruchung besser einordnen zu können. Um dein Nervensystem zu reizen und den Muskelaufbau zu fördern, wirst du dich beispielsweise im oberen Drittel der RPE Skala bewegen müssen.

5	IN RUHE: KEINE BELASTUNG
6	SEHR LEICHT: KAUM BELASTUNG
7	LEICHT: MINIMALE BELASTUNG
8	LEICHT: SPÜRBARE BELASTUNG
9	MODERAT: KOMFORTABEL 6 WEITERE REPS MÖGLICH
10	MODERAT: KOMFORTABEL 5 WEITERE REPS MÖGLICH
11	LEICHT ANSTRENGEND: 4 WEITERE REPS MÖGLICH
12	ANSTRENGEND: 3 WEITERE REPS MÖGLICH
13	SEHR ANSTRENGEND: 2 WEITERE REPS MÖGLICH
14	EXTREM ANSTRENGEND: 1 WEITERER REP MÖGLICH
15	MAXIMAL: KEINE WEITEREN REPS MÖGLICH

terminology

REPS

REPS steht für die Anzahl an Wiederholungen, welche du am Stück für eine bestimmte Übung durchführst.



SETS

SETS steht für die Anzahl an Runden, welche du für eine bestimmte Übung durchführst.

AMRAP

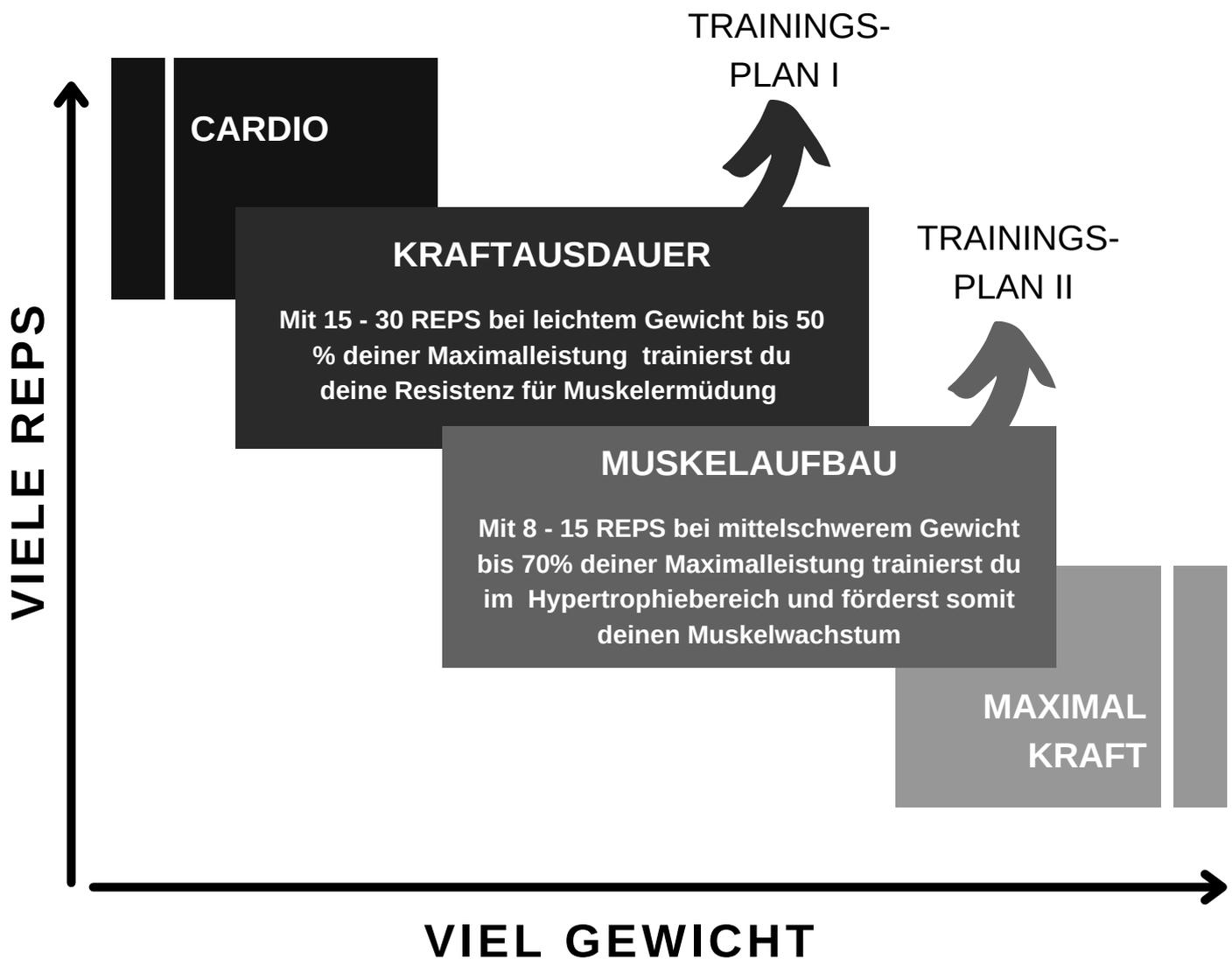
AMRAP steht für "as many reps as possible". Es gilt, soviele REPS wie möglich in der vorgegebenen Zeit zu absolvieren.



comparison

Lieber mit schweren Gewichten trainieren oder mit leichten Gewichten und dafür viele Wiederholungen? 10-12 Wiederholungen heißt es oft pauschal.

Hier etwas mehr Transparenz dazu:



Wichtig: Abhängig von deinem Trainingsziel, kannst du Dir dein Training möglichst effizient gestalten. Möchtest du besonders lange schwere Lasten aushalten (Kraftausdauer), in erster Linie an Muskelmasse zulegen (Hypertrophie) oder Muskelkraft entwickeln (Maximalkraft)? Generell solltest du jedoch darauf achten, alle Bereiche zu trainieren, um in Balance zu bleiben!

challenges

Wir haben diverse Challenges für dich eingebaut....

Immer wieder die gleichen SETS oder das gleiche Home-Workout sind auf Dauer monoton und können zudem einschläfernd für deine Muskeln sein. Aus diesem Grund haben wir für dich diverse Challenges eingebaut. Diese reichen von einer Joggingrunde bis zu einer Tour auf dem Fahrrad. Suche Dir hierbei die Challenge aus, welche Dir je nach Gemütszustand am besten zusagt. Für noch mehr Motivation können die Challenges auch in der Gruppe durchgeführt werden.



*Challenge
accepted!*

warm up

Vorab nichts Neues: Vor jedem Training solltest du dich gut aufwärmen, um Verletzungen vorzubeugen!

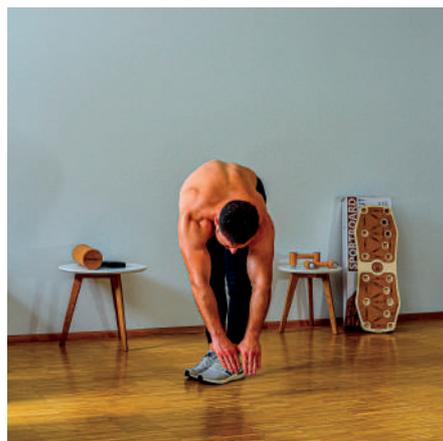
HAMPELMANN: EIN KLASSIKER



RUMPFBEUGE



RÜCKENSTRECKER



warm up

Vorab nichts Neues: Vor jedem Training solltest du dich gut aufwärmen, um Verletzungen vorzubeugen!

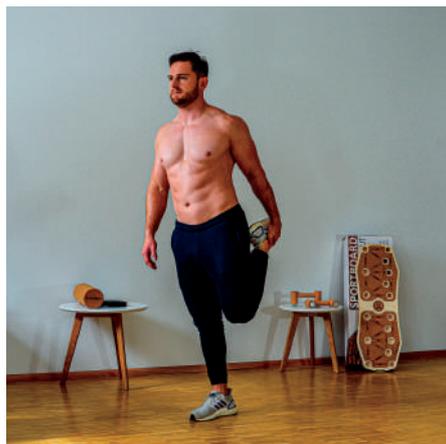
KNIEBEUGE



BEINHEBER



OBERSCHENKELSTRECKER



warm up

Vorab nichts Neues: Vor jedem Training solltest du dich gut aufwärmen, um Verletzungen vorzubeugen!

BAUCHMUSKEL STRECKER



HÜFTBEUGER I



HÜFTBEUGER II



4 WEEK

fit & healthy
FULL BODY WORKOUT



fit & healthy workout plan

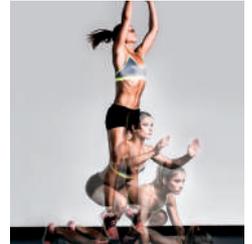
Trainiere zunächst
ohne Rolle bis du
die Balance
-Übungen mit Rolle
sicher durchführen
kannst

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
Woche 1	 45 min. full body exercises 2, 3, 4, 12	Ruhetag	 45 min. upper body exercises 1, 5, 6, 7	 15 min. balancing exercise 9	 45 min. full body exercises 8, 11, 12, 13
Woche 2	 45 min. full body challenge No 1	 15 min. balancing exercise 9	 30 min. full body challenge No 2	Ruhetag	 30 min. 1 freie challenge deiner Wahl
Woche 3	 45 min. upper body exercises 3, 4, 2, 1	Ruhetag	 30 min. 1 freie challenge deiner Wahl	 30 min. balancing exercise 9, 11	 30 min. full body exercise 7, 13, 8, 11
Woche 4	 45 min. full body challenge No 2	 30min. balancing exercise 9, 11	Ruhetag	 45 min. upper body exercises 5, 6, 7, 8	 30 min. 1 freie challenge deiner Wahl

free challenges

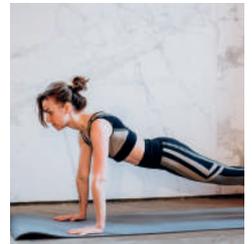
40 Burpees

10 REPS | 4 SETS



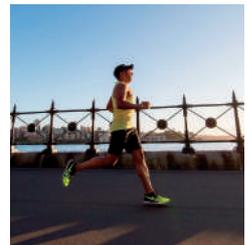
60 Push Ups

15 REPS | 4 SETS



5 km Run

max. 30 min.



40 km Biken

max. 2,5 h.



100 Ausfallschritte

25 REPS | 4 SETS



120 Squats

40 REPS | 3 SETS



set challenges

Versuche bei den Challenges die einzelnen Runden ohne Zwischenpause durchzuführen.

CHALLENGE 1

3 ROUNDS



SIT UP
PLANK

2 min.



SQUATS

25 REPS



BALANCIEREN

5 min.

CHALLENGE 2

3 ROUNDS



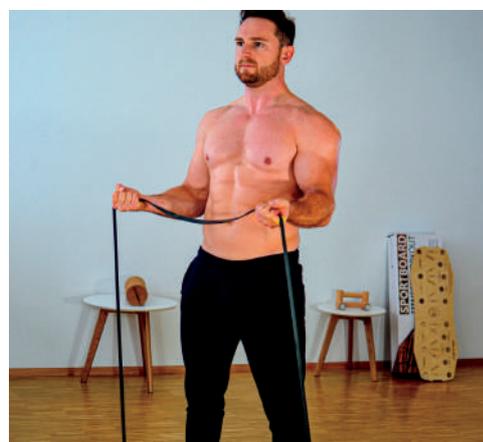
BALANCE
SQUATS

20 REPS



PUSH UPS

15 REPS



BICEPS CURLS

20 REPS

Exercise

1	Biceps Curls 	SETS 3	REPS 10	
		RPE 11	REST 1 MINS	
2	Standard Push ups 	SETS 3	REPS 15	
		RPE 10	REST 2 MINS	
3	Push up Balance Breit 	SETS 3	REPS AMRAP	
		RPE 13	REST 2 MINS	
4	Push up Balance Eng	SETS 3	REPS AMRAP	
		RPE 13	REST 2 MINS	

Exercise

5	<p>Schulterdrücken </p>	<p>SETS 3</p>	<p>REPS 15</p>	
		<p>RPE 10</p>	<p>REST 1 MINS</p>	
6	<p>Schulter Frontziehen </p>	<p>SETS 3</p>	<p>REPS 15</p>	
		<p>RPE 10</p>	<p>REST 2 MINS</p>	
7	<p>Vorgebeugtes Rudern </p>	<p>SETS 3</p>	<p>REPS 25</p>	
		<p>RPE 12</p>	<p>REST 2 MINS</p>	
8	<p>Bauchmuskel Planking</p>	<p>SETS 3</p>	<p>2 MINS</p>	
		<p>RPE 12</p>	<p>REST 2 MINS</p>	

Exercise

9	Balancing 	SETS 3	5 MINS	
		RPE 7	REST 1 MINS	
10	Wadenheben	SETS 3	REPS 20	
		RPE 7	REST 1 MINS	
11	Balance Squats 	SETS 5	REPS 20	
		RPE 11	REST 2 MINS	
12	Standard Squats 	SETS 3	REPS 20	
		RPE 11	REST 2 MINS	
13	Deadlifts	SETS 3	REPS 20	
		RPE 11	REST 2 MINS	

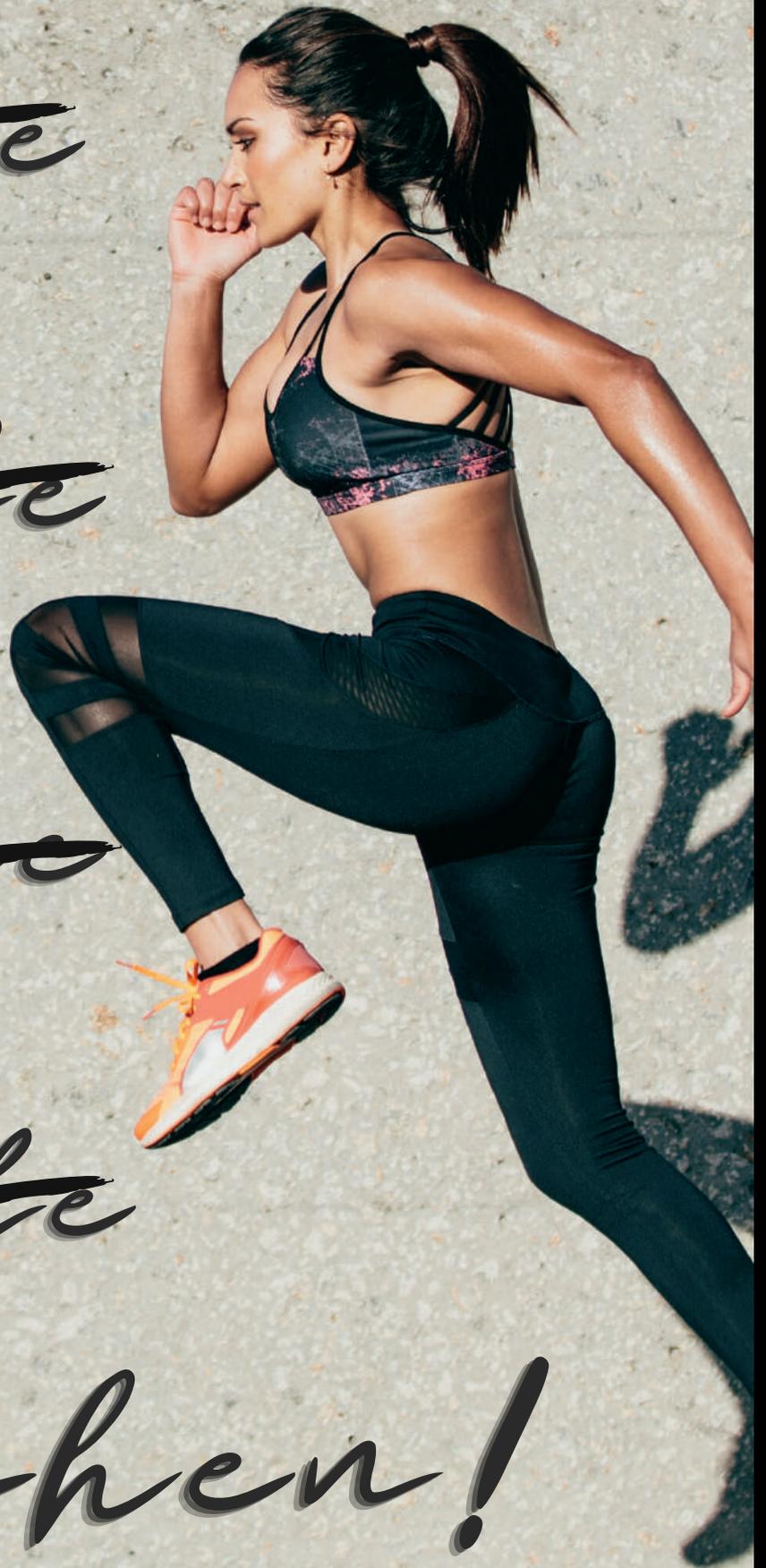
~~hätte~~

~~scobble~~

~~würde~~

~~könnte~~

machen!



OTHERSPORTS

A muscular man with a beard and short dark hair is standing on a wooden floor, performing a resistance band exercise. He is shirtless, wearing black athletic pants and grey sneakers with blue accents. He is holding a black resistance band with both hands, pulling it taut. The background is a light blue wall with a wooden table and a chair visible. A book titled 'SPORTBOARD' is on a shelf in the background.

4 WEEK

muskelaufbau
FULL BODY WORKOUT

muskelaufbau workout plan

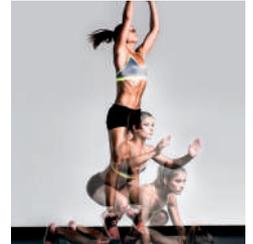
Trainiere zunächst
ohne Rolle bis du
die Balance
-Übungen mit Rolle
sicher durchführen
kannst

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
Woche 1	 45 min. full body exercises 2, 3, 4, 13	 45 min. full body challenge No 2	 45 min. upper body exercises 1, 5, 7, 8	 15 min. balancing exercise 11	 45 min. lower body excises 12, 13, 14, 15
Woche 2	 45 min. upper body exercises 2, 3, 5, 6	 20 min. balancing exercise 11, 13	 45 min. full body challenge No 1	 45 min. 1 freie challenge deiner Wahl	 45 min. lower body exercises 12, 13, 14, 15
Woche 3	 45 min. upper body exercises 1, 2, 3, 4	Ruhetag	 45 min. lower body exercises 12, 13, 14, 15	 45 min. upper body exercises 5, 6, 8, 9	 45 min. full body challenge No 2
Woche 4	 45 min. 1 freie challenge deiner Wahl	 45 min. upper body exercises 1, 2, 3, 4	Ruhetag	 45 min. upper body exercises 5, 6, 7, 8	 45 min. full body exercises 9, 15, 13, 14, 10

free challenges

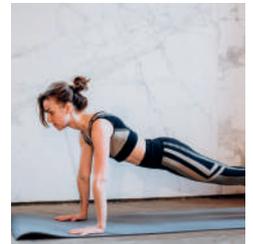
80 Burpees

20 REPS | 4 SETS



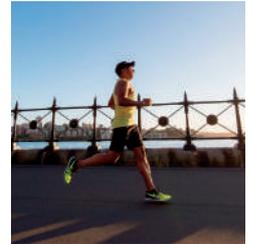
100 Push Ups

20 REPS | 5 SETS



6 km Run

max. 40 min.



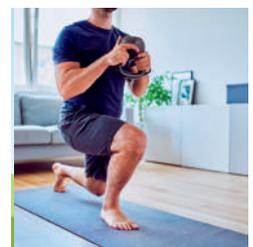
60 km Biken

max. 3 h.



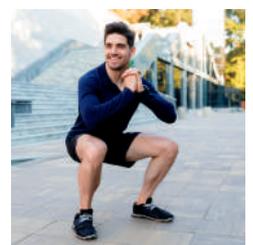
200 Ausfallschritte

50 REPS | 4 SETS



240 Squats

80 REPS | 3 SETS



set challenges

Versuche bei den Challenges die einzelnen Runden ohne Zwischenpause durchzuführen.

CHALLENGE 1

5 ROUNDS



SIT UP
RUDERN

15 REPS



STANDARD
PUSH UPS

15 REPS



SQUATS

20 REPS

CHALLENGE 2

5 ROUNDS

Squats



BALANCE
SQUATS

15 REPS



BALANCE
PUSH UPS

10 REPS



BIZEPS
CURLS

12 REPS

Exercise

1	Biceps Curls 	SETS 5	REPS 12	
		RPE 13	REST 1 MINS	
2	Push up Balance Breit 	SETS 3	REPS 15	
		RPE 14	REST 2 MINS	
3	Push up Balance Eng	SETS 3	REPS 12	
		RPE 14	REST 2 MINS	
4	Trizeps Push up Balance 	SETS 3	REPS 10	
		RPE 15	REST 2 MINS	
5	Schulter Push up Balance 	SETS 3	REPS 12	
		RPE 12	REST 2 MINS	

Exercise

6	Schulterdrücken 	SETS 5	REPS 15	
		RPE 14	REST 1 MINS	

7	Front-Schulterheben 	SETS 3	REPS 15	
		RPE 13	REST 2 MINS	

8	Schulter Frontziehen 	SETS 3	REPS 12	
		RPE 13	REST 2 MINS	

9	Vorgebeugtes Rudern 	SETS 3	REPS 20	
		RPE 13	REST 2 MINS	

10	Bauchmuskel Planking	SETS 3	2 MINS	
		RPE 12	REST 2 MINS	

muskelaufbau
full body

muskelaufbau
ower body

Exercise

11	Balancing 	SETS 3	3 MINS	
		RPE 7	REST 1 MINS	
12	Wadenheben	SETS 3	REPS 12	
		RPE 11	REST 1 MINS	
13	Balance Squats 	SETS 3	REPS 15	
		RPE 12	REST 2 MINS	
14	Squats mit Band	SETS 3	REPS 20	
		RPE 13	REST 2 MINS	
15	Deadlifts	SETS 3	REPS 15	
		RPE 11	REST 2 MINS	

 Siehe Kapitel Übungsausführungen

übungsausführung



Folge der Beschriftung auf dem Sportboard für die gezielte Beanspruchung der entsprechenden Muskelgruppe

5 Top Regeln für ein effektiveres Training.



1. Pausiere ca. 1 - 2 Minuten zwischen den Übungen
2. Nicht entlasten während der Übung
3. Übungen stets kontrolliert ausführen, mitschwingen ist ein No-Go!
4. Spanne während der Ausführung den unteren Rücken an und bleibe stabil
5. Lower Body- und Beintraining durchziehen, denn diese Muskelpartien sind elementar für deinen Stoffwechsel und den Muskelaufbau!



Biceps Curls

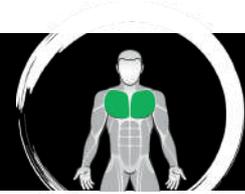
START

- Sportband unter dem Sportboard in die Aussparung geführt
- Hände schulterbreit auseinander und unter Spannung
- Sportband unter Zug
- Achtung: Bitte auf einen festen Stand achten, damit das Board nicht verrutscht



ENDE

- Körper aufgerichtet
- Knie leicht angewinkelt
- Unterarm zu Oberarm in spitzem Winkel
- Ellenbogen eng am Körper fixiert



Balance Push-ups Breit I

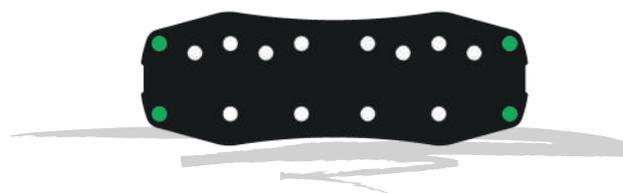
START

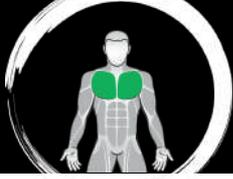
- Korkrolle unter Sportboard positioniert
- Liegestützposition eingenommen
- Rücken, Kopf und Fersen in einer geraden Linie
- Po angespannt und Hüfte nach vorne gedrückt



ENDE

- Ellenbogen nach außen zeigend
- Körper unter Spannung und gerade
- Balance halten





Balance Push-ups Breit II

START

- Korkrolle unter Sportboard positioniert
- Liegestützposition eingenommen
- Rücken, Kopf und Fersen in einer geraden Linie
- Po angespannt und Hüfte nach vorne gedrückt



ENDE

- Ellenbogen nach außen zeigend
- Körper unter Spannung und gerade
- Balance halten



Balance Push-ups Trizeps

START

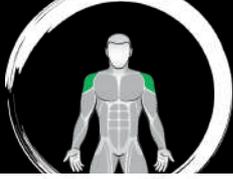
- Korkrolle unter Sportboard positioniert
- Liegestützposition für die Trizeps-Muskelgruppe eingenommen
- Ellenbogen eng am Körper fixiert
- Körper gerade und unter Spannung



ENDE

- Körper gerade nach unten geführt und unter Spannung
- Po angespannt und Hüfte nach vorne gestreckt
- Ellenbogen eng am Körper fixiert
- Balance halten





Balance Push-ups Shoulders I

START

- Liegestützposition für die Schulter-Muskelgruppe eingenommen (breit)
- Ellenbogen nach außen zeigend und Po nach oben gestreckt
- Hüfte bildet mit Oberkörper eine Linie



ENDE

- Körper angewinkelt und unter Spannung
- Nasenspitze in Richtung Boden zeigend
- Balance halten



Schulterdrücken

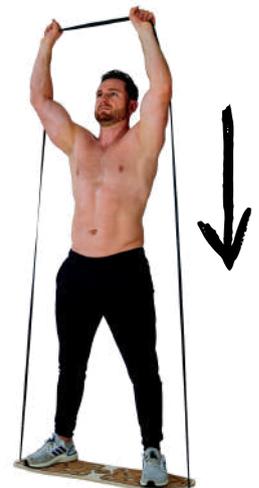
START

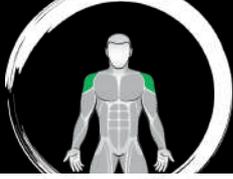
- Sportband unter dem Sportboard in die Aussparung geführt
- Hände schulterbreit auseinander und unter Spannung
- Sportband unter Zug vor dem Körper
- Achtung: Bitte auf einen festen Stand achten, damit das Board nicht verrutscht



ENDE

- Körper aufgerichtet
- Knie leicht angewinkelt
- Sportband kontrolliert nach oben gedrückt
- Hüfte nach vorne gedrückt





Front Schulterheben

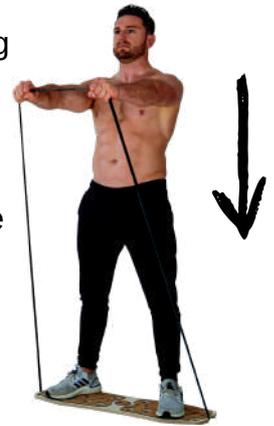
START

- Sportband unter dem Sportboard in die Aussparung geführt
- Hände schulterbreit auseinander und unter Spannung
- Sportband unter Zug
- Achtung: Bitte auf einen festen Stand achten, damit das Board nicht verrutscht



ENDE

- Körper aufgerichtet und unter Spannung
- Knie leicht angewinkelt
- Arme bilden mit Schulter nach vorne eine gerade Linie
- Hüfte nach vorne gedrückt



Schulter Frontziehen

START

- Sportband unter dem Sportboard in die Aussparung geführt
- Hände schulterbreit auseinander und unter Spannung
- Sportband unter Zug
- Achtung: Bitte auf einen festen Stand achten, damit das Board nicht verrutscht



ENDE

- Körper aufgerichtet
- Knie leicht angewinkelt und Körper leicht nach vorne gebeugt
- Oberarm und Schulter bilden eine gerade Linie





Gebeugtes Rudern

START

- Sportband unter dem Sportboard in die Aussparung geführt
- Hände schulterbreit auseinander
- Knie angewinkelt und Körper nach vorne gebeugt
- Sportband unter Zug
- Achtung: Bitte auf einen festen Stand achten, damit das Board nicht verrutscht



ENDE

- Körper angewinkelt und unter Spannung
- Kopf gerade aus
- Ellenbogen kontrolliert nach hinten gezogen
- Nacken,- Trapezmuskel nach unten gedrückt



Balancing

START

- Balanceposition eingenommen
- Sprint auf dem Board mit schnellem rechts-, links Wechsel des Körpergewichtes
- Kopf geradeaus



ENDE

- Balanceposition eingenommen
- Sprint auf dem Board mit schnellem rechts-, links Wechsel des Körpergewichtes
- Kopf geradeaus





Balance Squats

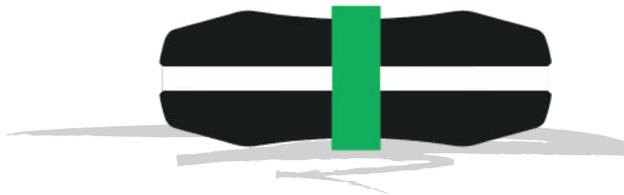
START

- Bauch angespannt und Schulterblätter nach hinten
- Brust raus und Knie leicht nach außen
- Ausgestreckte Arme helfen, die Form zu halten
- Hüfte nach vorne gedrückt



ENDE

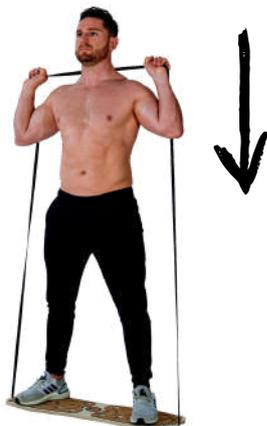
- Arme ausgestreckt und Kopf geradeaus
- Po nach hinten gestreckt mit leichtem Hohlkreuz
- Knie zeigen nach außen
- Körper stark gebeugt und Fersen belastet



Standard Squats

START

- Bauch angespannt und Schulterblätter nach hinten
- Brust raus und Knie leicht nach außen
- Sportband im Nacken gehalten
- Hüfte nach vorne gedrückt
- Achtung: Bitte auf einen festen Stand achten, damit das Board nicht verrutscht



ENDE

- Kopf geradeaus
- Po nach hinten gestreckt mit leichtem Hohlkreuz
- Knie zeigen nach außen
- Körper stark gebeugt und Fersen belastet



OTHERSPORTS

FITNESSBAR

Jetzt kannst du mit unseren Boards noch besser trainieren. Unsere neu entwickelte Fitness Bar aus hochwertigem Aluminium und leichtläufigen Nadellagern ermöglicht Dir ein effizientes und handgelenkschonendes Training!



Wir sagen DANKE!
Dein Gutschein für den nächsten Einkauf bei uns:
DANKE-FITNESSBAR-2022



Fitnessbänder | ONE-LOOP

Unsere hochwertigen Widerstandsbänder gibt es in verschiedenen Stärken für dein individuelles Kraftniveau.



POWERBOARD

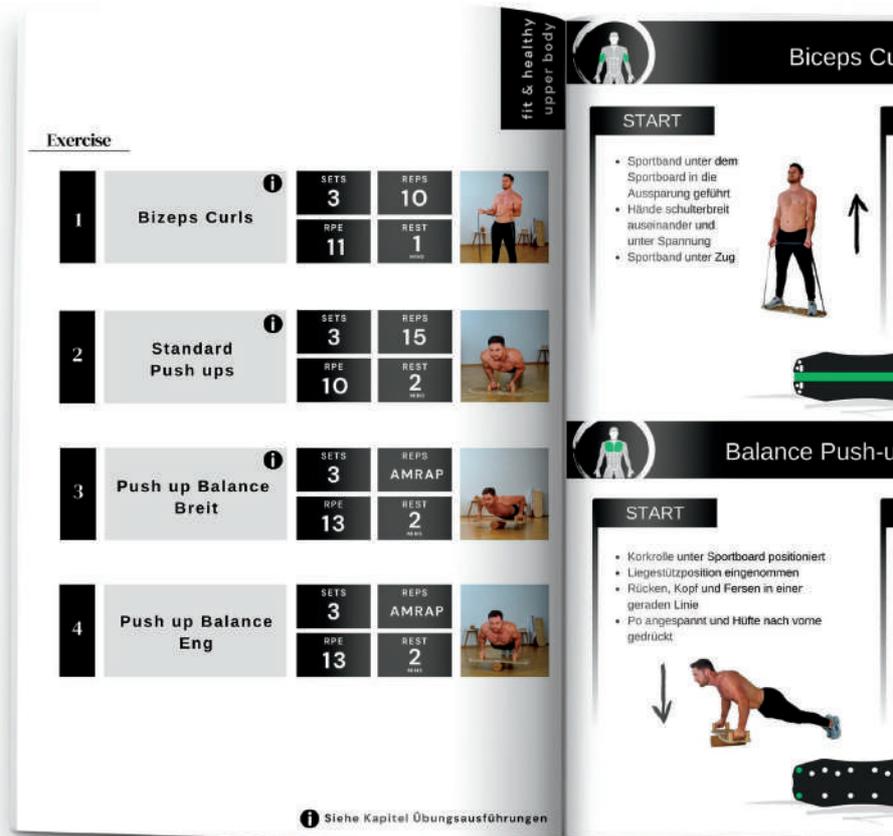
Das beliebte Liegestütze Brett aus 100% Echtholz mit hochwertigen Multi-loop Widerstandsbändern für ein ganzheitliches Krafttraining.



Wir sagen DANKE!
Dein Gutschein für den nächsten Einkauf bei uns:
DANKE-POWERBOARD-2022



Besuche uns auf
www.othersports.de



TRAININGSANLEITUNGEN

Wir entwickeln die Trainingsanleitung kontinuierlich für dich weiter. Die aktuelle Version findest du in unserem Webshop unter othersports.de oder folge diesem QR Code:





**WE'RE FAMILY NOW
SO DONT BE A STRANGER &
JOIN US**

wir erstellen laufend neue Übungen oder teilen effektive Trainingseinheiten auf Nachfrage unserer Community!

#OTHERSPORTS_FITNESS

 *Trete jetzt unserer Community bei:*
www.instagram.com/othersports_fitness

OTHERSPORTS



THANK YOU

Wir sind ein junges Start-up aus Stuttgart und
über jede Unterstützung
- wie einer kurzen Bewertung von Dir -
sehr dankbar!

Viel Spaß & Erfolg bei deinem Training!

Dein othersports Team