

OTHERSPORTS



Manual

PUSH-UP BOARD

OTHERSPORTS

TABLE OF content

01

intro

willkommen bei
OTHERSPORTS

02

trainingspläne

fit & healthy
muskelaufbau

03

übungsausführungen

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. Unser Ziel ist es, nachhaltige, effektive und hochwertige Sportprodukte zu entwickeln, welche sich nahtlos in alltägliche Routinen integrieren lassen.

Born im "Ländle" und getestet für dich von Leistungssportlern

Für die Entwicklung unserer Sportprodukte arbeiten wir eng mit ausgewählten Experten zusammen. Die 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 hoch effektives Training, welches wir in Kombination mit hochwertigen Materialien zu einem Premium Sportprodukt umsetzen.



*Viel Spaß & Erfolg
für dein Training!*

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 sowie auch für Frauen und Männer geeignet und hängen lediglich von deinem aktuellen Kraft-Nivau ab.

Trainingsplan I: fit and healthy

Dieser Plan ist für dich richtig, wenn du überflüssige Pfunde abtrainieren möchtest, dein Herzkreislaufsystem 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 Push-up Board ist jedoch so ausgelegt, dass die wichtigsten Muskelgruppen gezielt trainiert werden können:

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

terminology

REPS

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



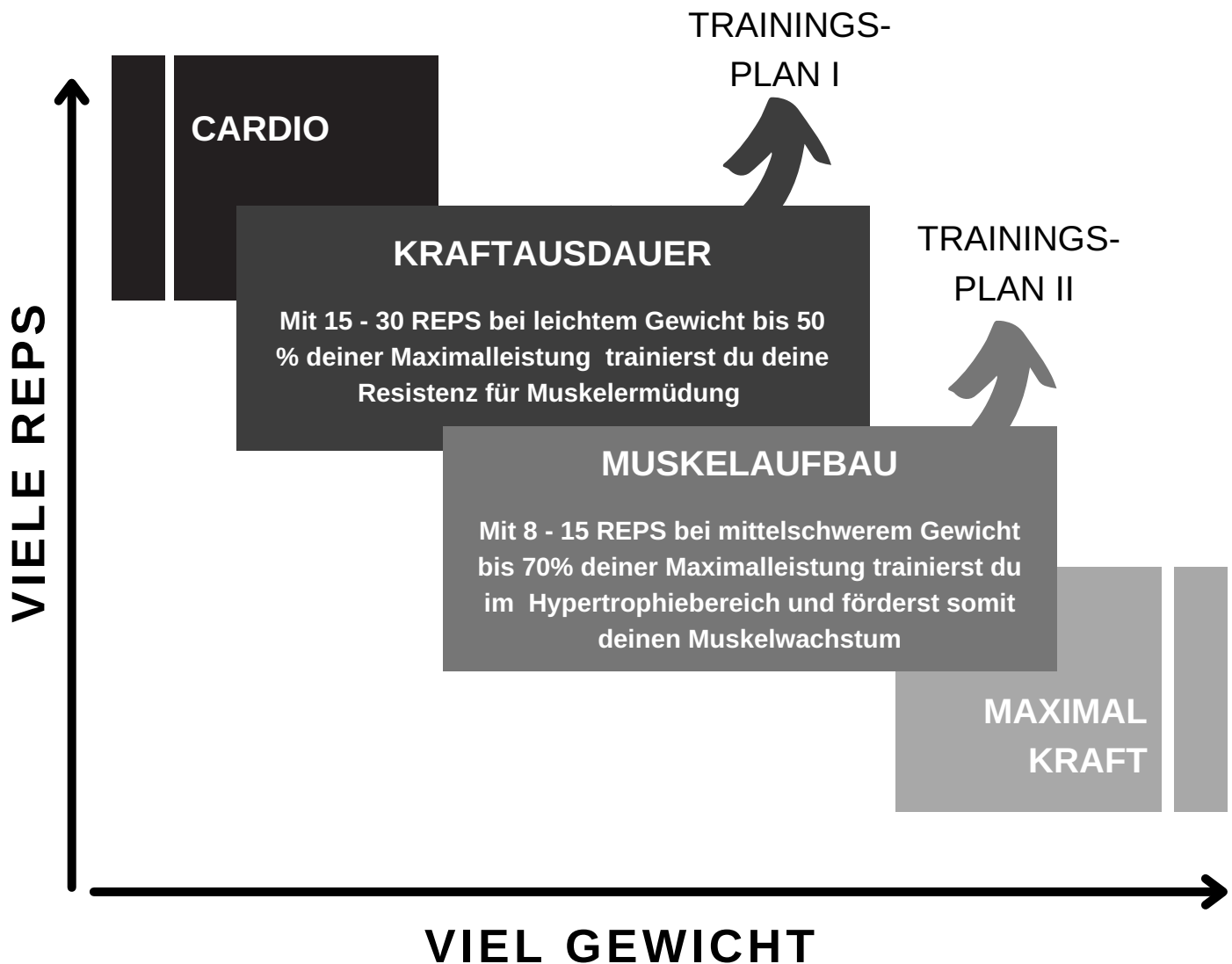
SETS

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

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!

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



OBERSCHENKEL



warm up

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

BAUCHMUSKEL STRECKER



HÜFTBEUGER



HÜFTBEUGER



fit & healthy trainingsplan I

Tag 1 | 2er Split - Push



Muskelgruppe	Übung	SETS	REPS
BRUST 	LIEGESTÜTZE BREIT	3	15-20
	LIEGESTÜTZE ENG	3	8-12
TRIZEPS 	TRIZEPS STRECKEN	3 pro Seite	15-20
	TRIZEPSDRÜCKEN STAND.	2	8-12
SCHULTER 	SEITHEBEN	3 pro Seite	15-20
	FRONTHEBEN	3 pro Seite	15-20

Tag 2 | 2er Split - Pull






RÜCKEN 	RUDERN	4	15-20
	KREUZHEBEN	4	15-20
BIZEPS 	CURLS	3 pro Seite	20-25
	HAMMER CURLS	3 pro Seite	12-15
BAUCH 	PLANK STANDARD	3	60 Sek.
	PLANK SEITE	3 pro Seite	60 Sek.

muskelaufbau trainingsplan II




Tag 1 | 2er Split - Push



Muskelgruppe	Übung	SETS	REPS
BRUST MIT BAND 	LIEGESTÜTZE BREIT	5	8-12
	LIEGESTÜTZE ENG	3	8-12
TRIZEPS MIT BAND 	TRIZEPSDRÜCKEN STAND.	3	12-15
	TRIZEPSDRÜCKEN KREUZ	3	8-12
SCHULTER 	SEITHEBEN	3 pro Seite	8-12
	SCHULTERDRÜCKEN	3	12-15

Tag 2 | 2er Split - Pull



RÜCKEN 	RUDERN	4	8-12
	KREUZHEBEN	4	8-12
BIZEPS 	CURLS	5 pro Seite	8-12
	HAMMER CURLS	3 pro Seite	8-12
BAUCH 	PLANK STANDARD	3	180 Sek.
	PLANK SEITE	3	180 Sek.

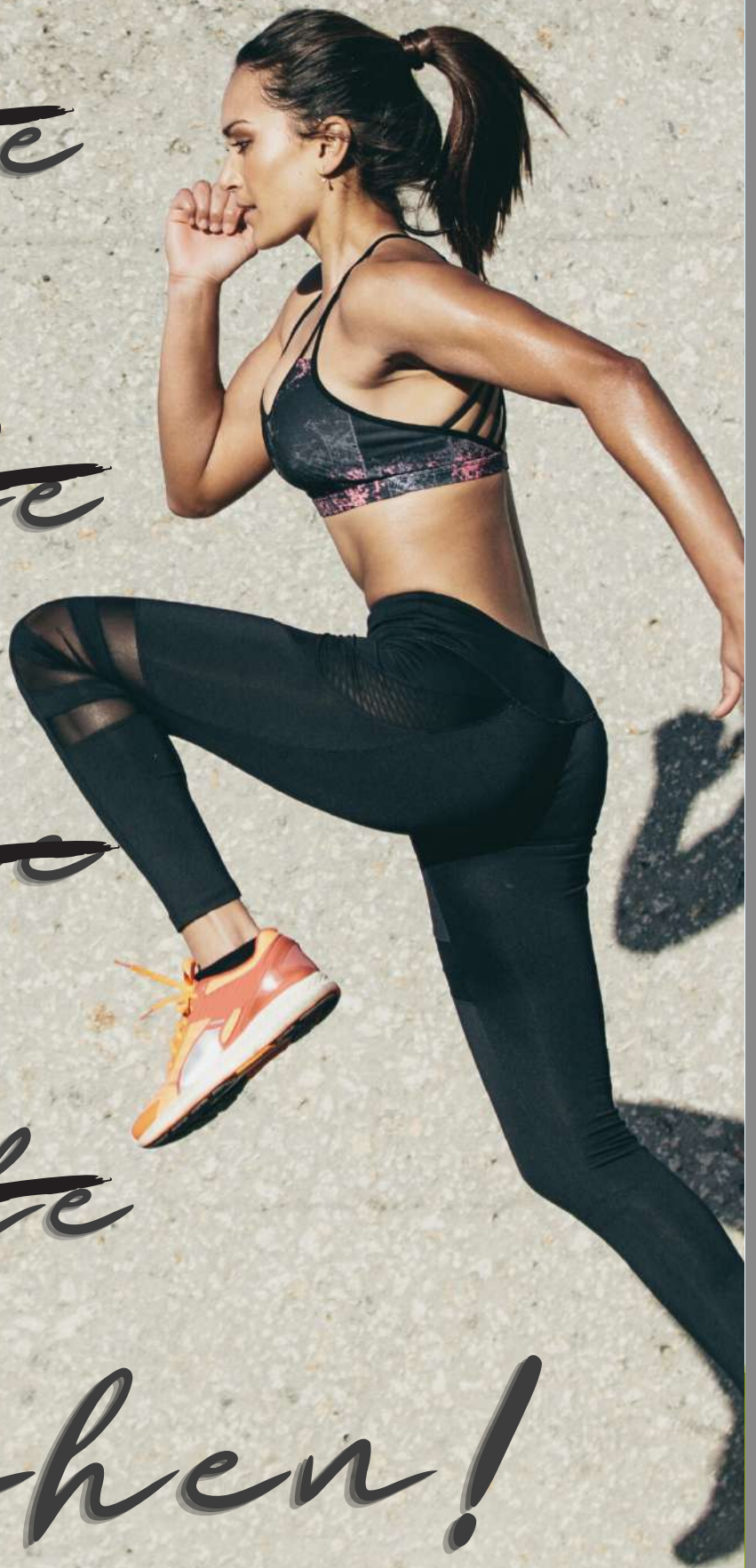
~~hätte~~

~~sollte~~

~~würde~~

~~könnte~~

machen!



OTHERSPORTS

übungsausführung



Folge dem Farbcode oder der Beschriftung auf dem Push-up Board für die 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

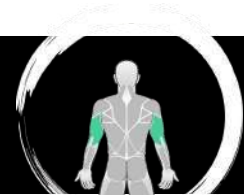
START

- Push-up Band am unteren Ende mit Push-up Board fixiert
- Hände schulterbreit auseinander und unter Spannung
- Push-up Band unter Zug



ENDE

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



Trizeps - Strecken

START

- Push-up Band am unteren Ende mit Push-up Board fixiert
- Board fixiert
- Körper und Knie angewinkelt
- Push-up Band unter Zug



ENDE

- Körper unter Spannung und leicht im Hohlkreuz
- Ellenbogen eng am Körper fixiert
- Arm nach hinten durchgestreckt





Trizeps - Strecken

START

- Push-up Band am unteren Ende mit Push-up Board fixiert
- Hand hinter dem Kopf. Ellenbogen zeigt nach vorne
- Zweite Hand fixiert den Oberarm
- Push-up Band unter Zug



ENDE

- Oberkörper gerade und unter Spannung
- Arm aus seitlicher Bewegung über den Kopf gestreckt



Trizeps - Drücken

START

- Liegestützposition mit Farbcode 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





Schulter - Seitheben Kreuz

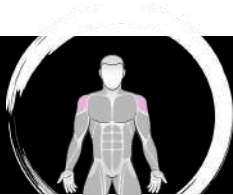
START

- Push-up Band am unteren Ende mit Push-up Board fixiert
- Schlaufen über Kreuz gegriffen und Push-up Band unter Zug
- Hände schulterbreit auseinander und unter Spannung



ENDE

- Körper aufgerichtet und unter Spannung
- Knie und Ellenbogen leicht angewinkelt
- Arme seitlich auf Schulterhöhe gezogen und auf einer geraden Linie



Schulter Seitheben

START

- Push-up Band am unteren Ende mit Push-up Board fixiert
- Hände schulterbreit auseinander und unter Spannung
- Push-up Band unter Zug



ENDE

- Körper aufgerichtet und unter Spannung
- Knie und Ellenbogen leicht angewinkelt
- Arme seitlich auf Schulterhöhe gezogen und auf einer geraden Linie





Schulter - Frontheben

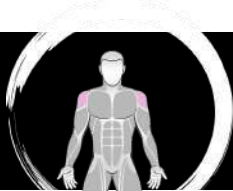
START

- Push-up Band am unteren Ende mit Push-up Board fixiert
- Hände schulterbreit auseinander und unter Spannung
- Push-up Band unter Zug



ENDE

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



Schulter - Frontheben Kreuz

START

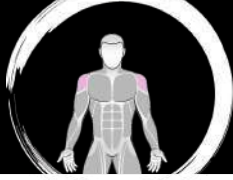
- Push-up Band am unteren Ende mit Push-up Board fixiert
- Schlaufen über Kreuz gegriffen und Push-up Band unter Zug
- Hände schulterbreit auseinander und unter Spannung



ENDE

- Körper aufgerichtet und unter Spannung
- Ellenbogen angewinkelt und nach außen gerichtet
- Oberarm und Schulter bilden eine gerade Linie

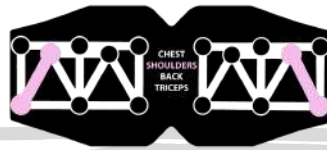




Schulterdrücken - Breit

START

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



ENDE

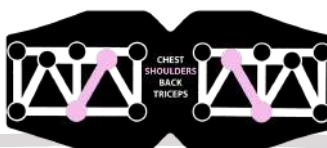
- Körper angewinkelt und unter Spannung
- Nasenspitze in Richtung Boden zeigend



Schulterdrücken - Eng

START

- Liegestützposition mit Farbcode für Schulter Muskelgruppe eingenommen
- 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

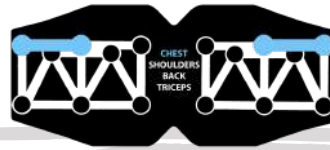




Liegestütze - Breit & Quer

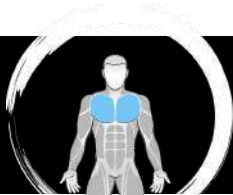
START

- Liegestützposition mit Farbcode für die Brust-Muskelgruppe eingenommen (breit & quer)
- Körper gerade und unter Spannung
- Po angespannt und Hüfte nach vorne gedrückt



ENDE

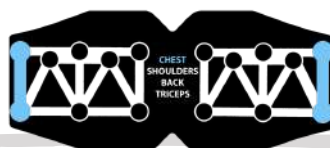
- Ellenbogen nach außen zeigend
- Körper unter Spannung und gerade



Liegestütze - Breit & Vertikal

START

- Liegestützposition mit Farbcode für die Brust-Muskelgruppe eingenommen
- Körper gerade und unter Spannung
- Po angespannt und Hüfte nach vorne gedrückt



ENDE

- Ellenbogen nach außen zeigend
- Körper unter Spannung und gerade





Rücken - Rudern

START

- Push-up Band am unteren Ende mit Push-up Board fixiert
- Körper und Knie angewinkelt
- Schlaufen über Kreuz gegriffen und Push-up Band unter Zug



ENDE

- Körper leicht angewinkelt und unter Spannung
- Kopf gerade aus
- Ellenbogen kontrolliert nach hinten gezogen



Schulter - Seitheben Kreuz

START

- Liegestützposition mit Farbcode für die Brust-Muskelgruppe eingensommen
- Körper gerade und unter Spannung
- Po angespannt und Hüfte nach vorne gedrückt



ENDE

- Ellenbogen nach außen zeigend
- Körper unter Spannung und gerade





Rücken - Kreuzheben

START

- Push-up Band am unteren Ende mit Push-up Board fixiert
- Schlaufen über Kreuz gegriffen und Push-up Band unter Zug
- Handflächen zum Körper gerichtet



ENDE

- Körper aufgerichtet und Kopf gerade aus
- Schultern sind locker
- Po angespannt und Hüfte nach vorne gedrückt



Bein - Heber

START

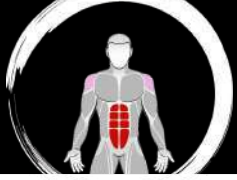
- Push-up Band am unteren Ende mit Push-up Board fixiert
- Anderes Ende des Push-up Bandes am Fuß übergestülpt
- Körper nach vorne gerichtet mit einem Knie am Boden



ENDE

- Körper gerade und unter Spannung
- Bein und Fuß durchgestreckt

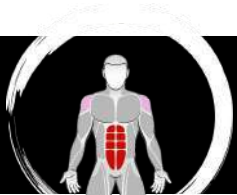
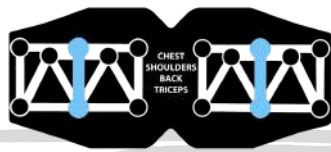




Unterarmstütz - Front

START / ENDE

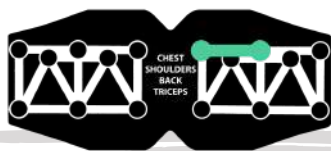
- Körper gerade und unter Spannung
- Po angespannt und Hüfte nach vorne gedrückt
- Kopf leicht nach unten gerichtet
- Ellenbogen eng am Körper fixiert



Unterarmstütz - Seite

START / ENDE

- Körper bildet seitlich eine Linie
- Po angespannt und Hüfte nach vorne gedrückt
- Kopf geradeaus



OTHERSPORTS

01. Holz Push-up Board

Das beliebte Liegestütze Brett aus 100% Echtholz mit hochwertigen Schlaufen-Widerstandsbändern für ein ganzheitliches Fitnessstraining.



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



02. Sportboard

Unser Bestseller unter den Push-up und Balance Boards. Next Generation Krafttraining für Sportler und Athleten.



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



03. Personalisierung

Du kannst jedes unserer Holzboards mit deinen persönlichen Worten gestalten und damit dir oder deiner Familie und Freunden eine Freude machen.



Besuche uns auf
www.othersports.de



JOIN US

Folge uns auf Instagram, um keine Aktionen und Neuigkeiten von uns zu verpassen!

#OTHERSPORTS

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



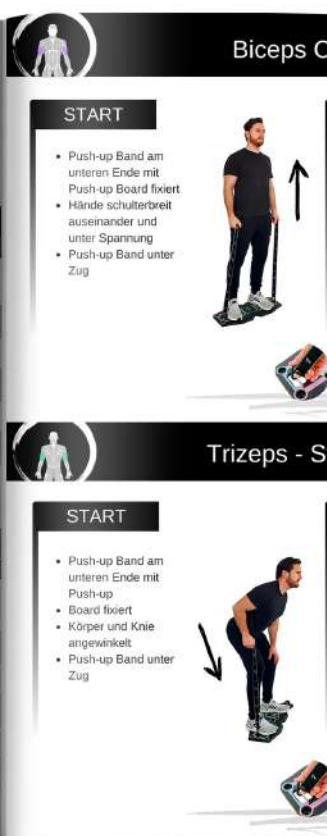
fit & healthy trainingsplan I

Tag 1 | 2er Split - Push 🕒 45 Min.

Muskelgruppe	Übung	SETS	REPS
BRUST	LIEGESTÜTZE BREIT	3	15-20
	LIEGESTÜTZE ENG	3	8-12
TRIZEPS	TRIZEPS STRECKEN	3 pro Seite	15-20
	TRIZEPSDRÜCKEN STAND.	2	8-12
SCHULTER	SEITHEBEN	3 pro Seite	15-20
	FRONTHEBEN	3 pro Seite	15-20

Tag 2 | 2er Split - Pull 🕒 45 Min.

RÜCKEN	RUDERN	4	15-20
	KREUZHEBEN	4	15-20
BIZEPS	CURLS	3 pro Seite	20-25
	HAMMER CURLS	3 pro Seite	12-15
BAUCH	PLANK STANDARD	3	60 Sek.
	PLANK SEITE	3 pro Seite	60 Sek.



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:



OTHERSPORTS



THANK YOU

Wir sind ein junges Start-up aus Stuttgart und sind daher über jede Unterstützung sowie einer kurzen Bewertung sehr dankbar!

Viel Spaß & Erfolg bei deinem Training!

Dein othersports Team