

OTHERSPORTS



Manual

POWERBOARD

v2.2

OTHERSPORTS

TABLE OF content

01

intro

willkommen bei
OTHERSPORTS

02

how to start

Halbzylinder vs.
Multi-loop Band

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. Unser Ziel ist es, nachhaltige, effektive und hochwertige Sportprodukte zu entwickeln, welche sich möglichst nahtlos in die alltäglichen Routinen unserer Kunden integrieren lassen.

Born im "Ländle" 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!*

how to start

Lieferumfang

POWERBOARD

stabiles Birkenholz für anspruchsvolle Trainingseinheiten. Beschichtete und schweißresistente Oberfläche, damit du dich voll auf dein Fitnessprogramm konzentrieren kannst

MANUAL

mit wertvollen Tipps zu Form und Haltung während dem Training



HANDPADS

für mehr Komfort bei Liegestützübungen



HALBZYLINDER

für Balance-Liegestützen
-optional im Lieferumfang enthalten-



HANDLES

benötigst du für sämtliche Pushaufgaben wie Liegestütze



MULTI-LOOP BÄNDER

Zwei Fitness Schlaufenbänder mit acht Schlaufen in mittlerer Stärke für allerlei Zugaufgaben wie beispielsweise Biceps Curls oder für intensivere Liegestützübungen

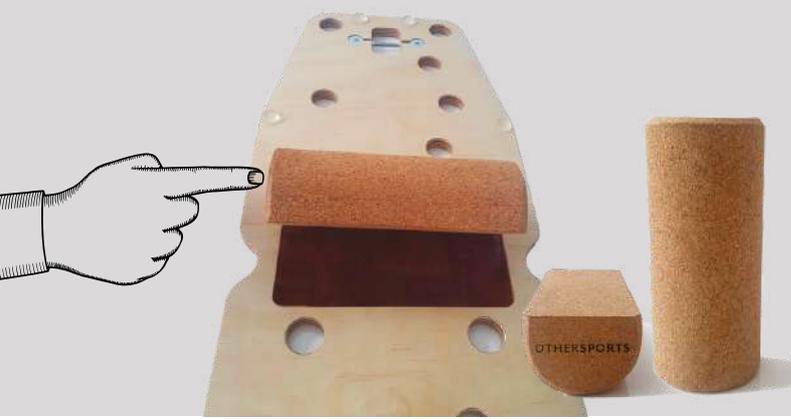


how to start

Powerboard Zubehör unter:
www.othersports.de

Kork- Halbzylinder

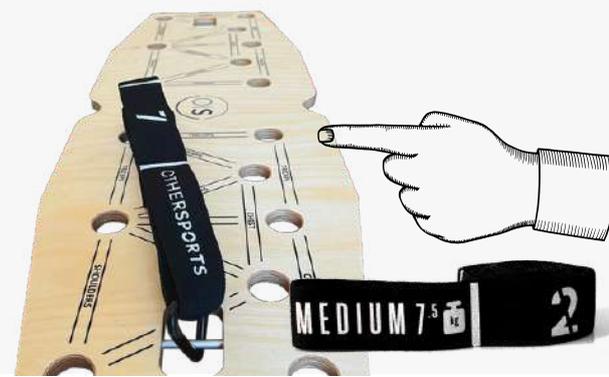
Nutze den Kork-Halbzylinder, um deine Push-Trainingseinheiten noch intensiver zu gestalten und um deine Koordination zu trainieren.



VS.

Multi-Loop Fitnessband

Trainiere deine Push-Trainingseinheiten mit dem Multi-Loop-Fitnessband, um deine Muskulatur stärker zu reizen und so Muskelwachstum zu fördern.



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 und deinem aktuellen Kraft-Niveau 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 Powerboard ist jedoch so ausgelegt, dass die wichtigsten Muskelgruppen gezielt trainiert werden können:

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

trainingsplan



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

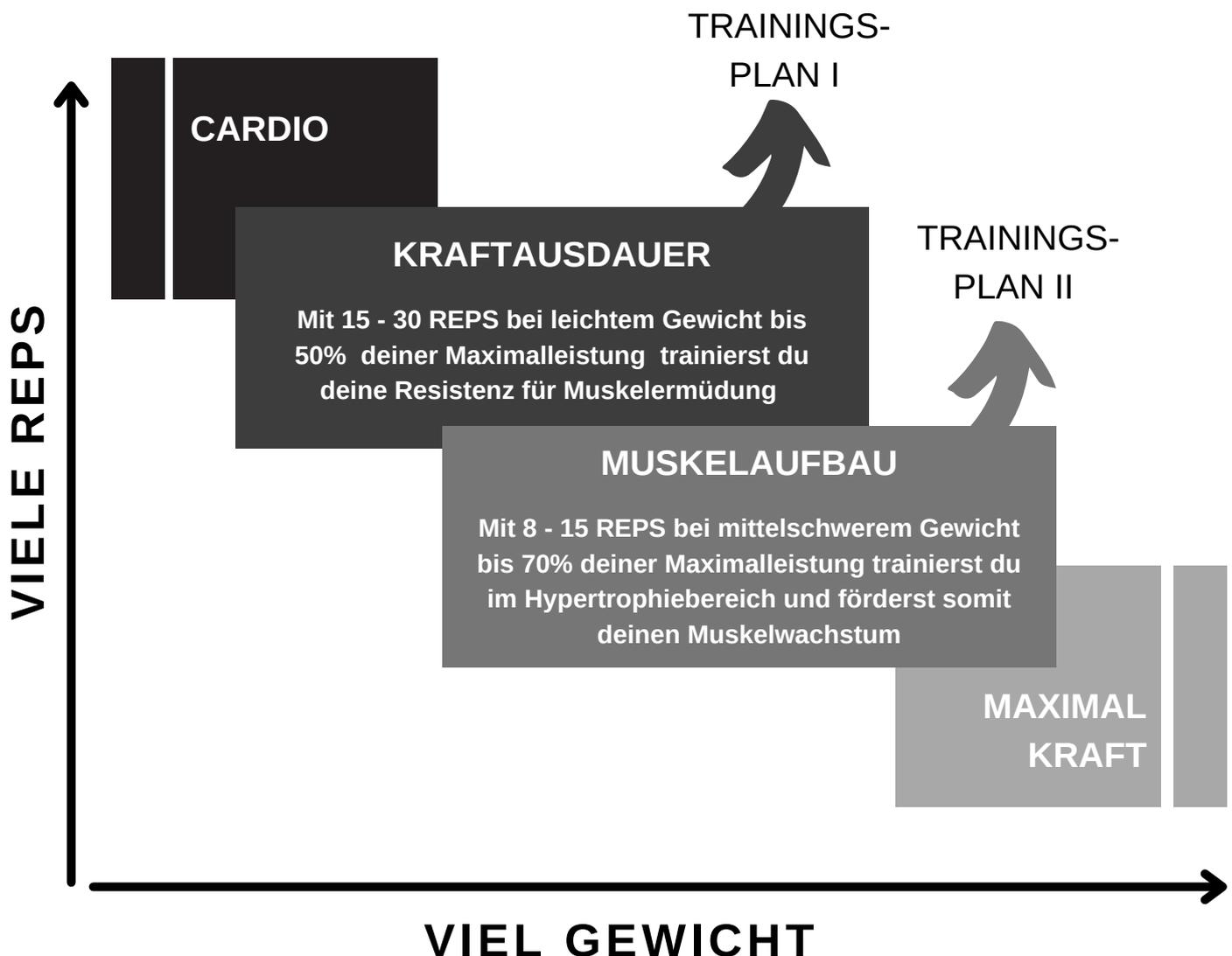
AMRAP

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!

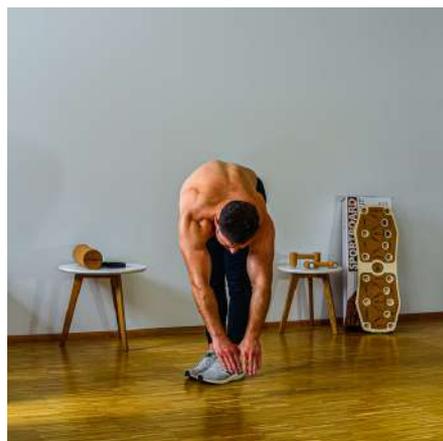
HAMPELMANN: EIN KLASSIKER



RUMPFBEUGE



RÜCKENSTRECKER



warm up

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

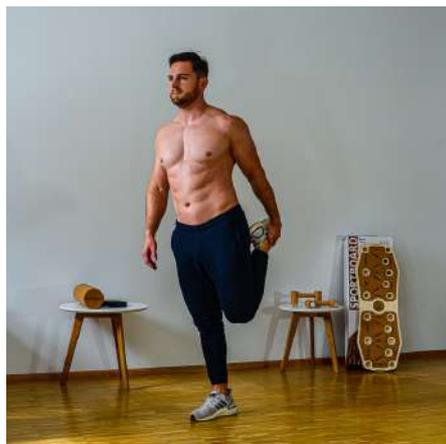
KNIEBEUGE



BEINHEBER



OBERSCHENKELSTRECKER



warm up

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

BAUCHMUSKEL STRECKER



HÜFTBEUGER



HÜFTBEUGER



4 WEEK

fit & healthy
FULL BODY WORKOUT



fit & healthy workout plan

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
Woche 1	 45 min. full body exercises 1, 3, 6, 11	Ruhetag	 45 min. upper body exercises 2, 4, 7, 8	Ruhetag	 45 min. full body exercises 9, 11, 12, 13
Woche 2	 45 min. full body challenge No 1	Ruhetag	 45 min. full body challenge No 2	Ruhetag	 30 min. 1 freie challenge deiner Wahl
Woche 3	 45 min. upper body exercises 1, 3, 4, 10	Ruhetag	 30 min. 1 freie challenge deiner Wahl	 45 min. full body exercises 11, 12, 13, 14	 45 min. full body challenge No 2
Woche 4	 45 min. full body challenge No 1	 30 min. 1 freie challenge deiner Wahl	Ruhetag	 45 min. upper body exercises 2, 4, 7, 8	 30 min. 1 freie challenge deiner Wahl

freie challenges

40 Burpees

10 REPS | 4 SETS



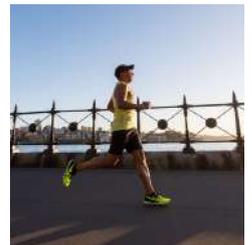
60 Push Ups

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



FRONT UNTER-
ARMSTÜTZ

2 min.



TRAPEZ
ZIEHEN

20 REPS

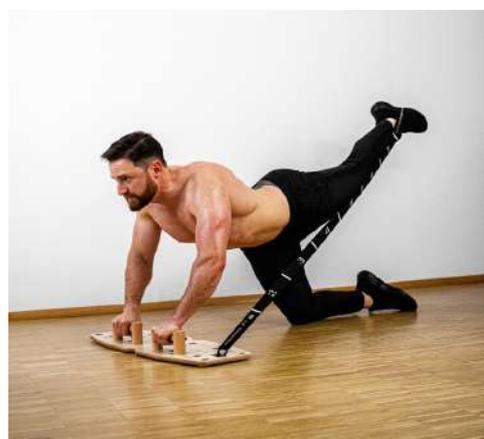


BEINBEUGE

20 REPS
PRO SEITE

CHALLENGE 2

3 ROUNDS



BEIN-
STRECKEN

20 REPS
PRO SEITE



PUSH UPS

15 REPS



BICEPS CURLS

20 REPS

Exercise

1	Biceps Curls 	SETS 3	REPS 15	
		RPE 8	REST 1 <small>MINS</small>	
2	Push ups mit Multi-Loop Band 	SETS 3	REPS AMRAP	
		RPE 13	REST 2 <small>MINS</small>	
3	Balance Push ups Breit 	SETS 3	REPS AMRAP	
		RPE 13	REST 2 <small>MINS</small>	
4	Balance Push ups Eng 	SETS 3	REPS AMRAP	
		RPE 13	REST 2 <small>MINS</small>	

Exercise

5	<p>Front-Schulterheben </p>	<p>SETS 3</p> <p>RPE 10</p>	<p>REPS 15</p> <p>REST 1 MINS</p>	
6	<p>Schulter Frontziehen </p>	<p>SETS 3</p> <p>RPE 10</p>	<p>REPS 15</p> <p>REST 2 MINS</p>	
7	<p>Schulterdrücken Breit </p>	<p>SETS 3</p> <p>RPE 12</p>	<p>REPS 10</p> <p>REST 2 MINS</p>	
8	<p>Vorgebeugtes Rudern </p>	<p>SETS 3</p> <p>RPE 10</p>	<p>REPS 20</p> <p>REST 2 MINS</p>	
9	<p>Trapezziehen Kreuz</p>	<p>SETS 3</p> <p>RPE 10</p>	<p>REPS 20</p> <p>REST 2 MINS</p>	

Exercise

10	Seiten- Unterarmstütz 	SETS 6	PRO SEITE 1 MINS	
11	Front- Unterarmstütz 	SETS 3	REPS 20	
12	Bein- strecker 	SETS 6	REPS 20 PRO SEITE	
13	Lunges 	SETS 6	REPS 20 PRO SEITE	
14	Deadlifts	SETS 3	REPS 20	

4 WEEK

muskelaufbau
FULL BODY WORKOUT



muskelaufbau workout plan

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
Woche 1	 45 min. full body exercises 1, 3, 6 ,11	Ruhetag	 45 min. upper body exercises 2, 4, 7, 8	Ruhetag	 45 min. full body exercises 9, 11 ,12, 13
Woche 2	 45 min. full body challenge No 1	 30 min. 1 freie challenge deiner Wahl	 45 min. full body challenge No 2	Ruhetag	 45 min. full body exercises 1, 3, 6 ,11
Woche 3	 45 min. upper body exercises 1, 3, 4, 10	Ruhetag	 30 min. 1 freie challenge deiner Wahl	 45 min. full body exercises 11, 12, 13, 14	 45 min. full body challenge No 2
Woche 4	 45 min. full body challenge No 1	 45min. full body exercises 1, 3, 6 ,11	Ruhetag	 45 min. upper body exercises 2, 4, 7, 8	 30 min. 1 freie challenge deiner Wahl

freie challenges

80 Burpees

20 REPS | 4 SETS



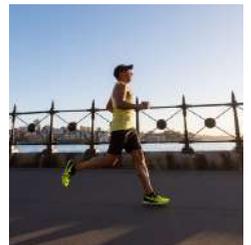
100 Push ups

20 REPS | 5 SETS



6 km Run

max. 40 min.



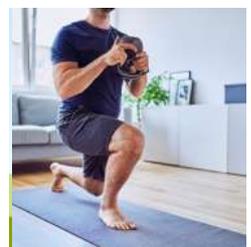
60 km Biken

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

3 ROUNDS



FRONT UNTER-
ARMSTÜTZ

2 min.



TRAPEZ
ZIEHEN

10 REPS



BEINBEUGE

20 REPS
PRO SEITE

CHALLENGE 2

3 ROUNDS



BEIN-
STRECKEN

20 REPS
PRO SEITE



BALANCE
PUSH UPS

15 REPS



BICEPS CURLS

10 REPS

Exercise

1	Biceps Curls 	SETS 3	REPS 10	
		RPE 10	REST 1 MINS	
2	Push ups mit Multi-Loop Band 	SETS 3	REPS 15	
		RPE 13	REST 2 MINS	
3	Balance Push ups Breit 	SETS 3	REPS 15	
		RPE 13	REST 2 MINS	
4	Balance Push ups Eng 	SETS 3	REPS 10	
		RPE 14	REST 2 MINS	

Exercise

5	Front- Schulterheben 	SETS 3	REPS 15	
		RPE 10	REST 1 MINS	
6	Schulter Frontziehen 	SETS 5	REPS 10	
		RPE 10	REST 1 MINS	
7	Schulter- drücken Breit 	SETS 5	REPS 12	
		RPE 12	REST 2 MINS	
8	Vorgebeugtes Rudern 	SETS 5	REPS 15	
		RPE 12	REST 1 MINS	
9	Trapezziehen Kreuz	SETS 3	REPS 10	
		RPE 12	REST 1 MINS	

Exercise

10	<p>Seite Planking </p>	<p>SETS 6</p>	<p>PRO SEITE 1 MINS</p>	
11	<p>Front- planking </p>	<p>SETS 5</p>	<p>REPS 20</p>	
12	<p>Bein- strecker </p>	<p>SETS 6</p>	<p>REPS 20 PRO SEITE</p>	
13	<p>Lunges </p>	<p>SETS 6</p>	<p>REPS 20 PRO SEITE</p>	
14	<p>Deadlifts</p>	<p>SETS 3</p>	<p>REPS 15</p>	

übungsausführung



Folge der Beschriftung auf dem Powerboard 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

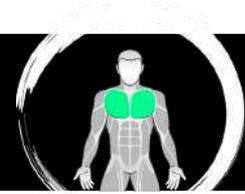
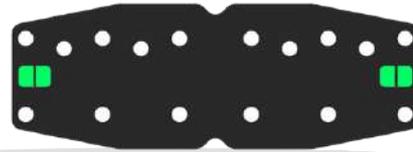
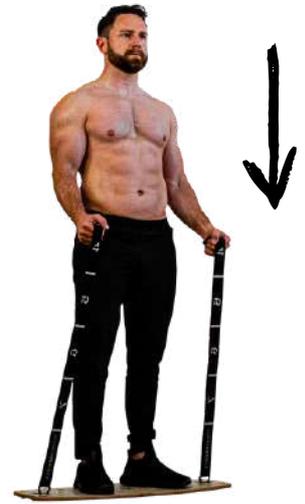
START

- Multi-Loop Bänder am unteren Ende mit Powerboard fixiert
- Hände schulterbreit auseinander und unter Spannung
- Multi-Loop Bänder unter Zug



ENDE

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



Balance Push ups Breit

START

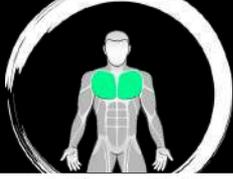
- Kork Halbzylinder unter dem Powerboard positioniert
- Liegestützposition eingenommen
- Rücken, Kopf und Fersen in einer geraden Linie
- Po angespannt und Hüfte nach vorne gedrückt



ENDE

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

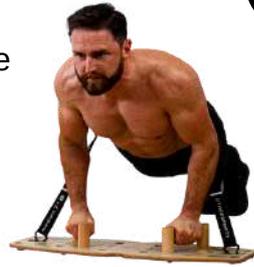




Push ups mit Multi-Loop-Band

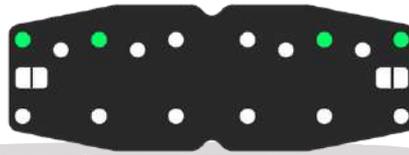
START

- Multi-Loop Band mit Powerboard 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 Push ups Trizeps

START

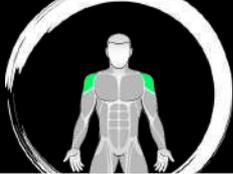
- Halbzylinder unter Powerboard positioniert
- Liegestützposition für die Trizeps-Muskelgruppe eingenommen
- Ellenbogen eng am Körper fixiert
- Körper gerade und unter Spannung



ENDE

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





Schulter - Seitheben Kreuz

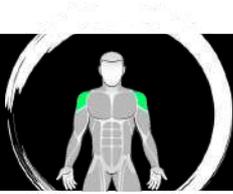
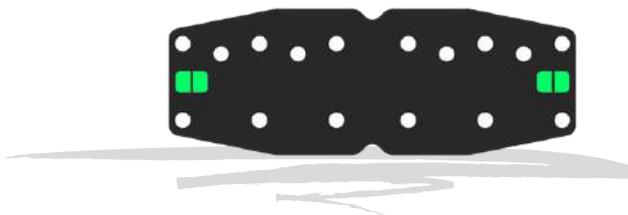
START

- Multi-Loop Bänder am unteren Ende mit Powerboard fixiert
- Schlaufen über Kreuz gegriffen und Multi-Loop Bänder unter Zug
- Hände schulterbreit auseinander und unter Spannung



ENDE

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



Schulter - Frontziehen

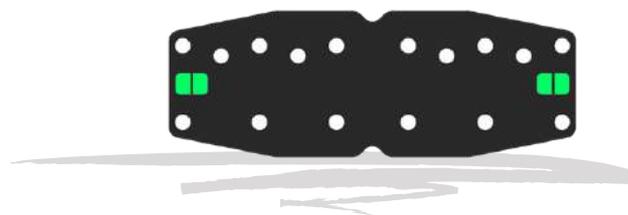
START

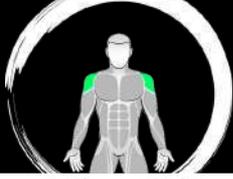
- Multi-Loop Band am unteren Ende mit Powerboard fixiert
- Hände schulterbreit auseinander und unter Spannung
- Multi-Loop Bänder unter Zug



ENDE

- Körper aufgerichtet und unter Spannung
- Ellenbogen seitlich nach außen zeigend
- Ellenbogen etwas über Schulterhöhe gezogen





Schulter - Frontheben

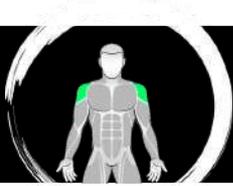
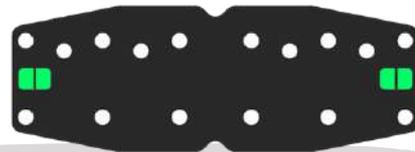
START

- Multi-Loop Band am unteren Ende mit Powerboard fixiert
- Hände schulterbreit auseinander und unter Spannung
- Multi-Loop Bänder unter Zug



ENDE

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



Schulter - Rudern

START

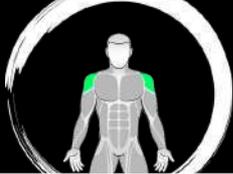
- Multi-Loop Band am unteren Ende mit Powerboard fixiert
- Körper nach vorne gebeugt in gerader Linie
- Schlaufen über Kreuz gegriffen und Multi-Loop Bänder unter Zug
- Hände schulterbreit auseinander und unter Spannung



ENDE

- Körper gebeugt und unter Spannung
- Ellenbogen nach außen zeigend nach hinten gezogen

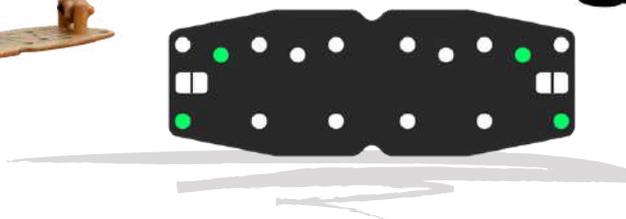




Schulterdrücken - Breit

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

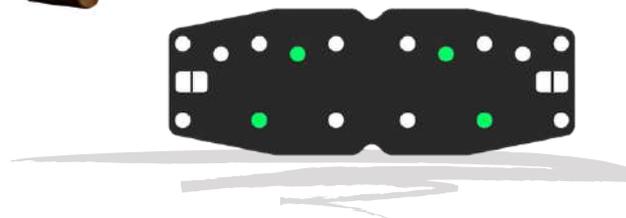
- Körper angewinkelt und unter Spannung
- Nasenspitze in Richtung Boden zeigend



Unterarmstütz - Front

START

- Liegestützposition mit Unterarm auf dem Powerboard eingenommen
- Ellenbogen am Körper anliegend
- Hüfte bildet mit Oberkörper eine Linie



ENDE

- Körper angewinkelt Po nach oben gestreckt
- Nasenspitze in Richtung Boden zeigend





Kreuzheben

START

- Körper gerade und unter Spannung
- Po angespannt und Hüfte nach vorne gedrückt
- Ellenbogen eng am Körper fixiert
- Multi-loop Band unter Spannung



ENDE

- Rücken gerade und nach vorne gebeugt
- Knie angewinkelt
- Multi-loop Band unter Spannung



Lunges

START

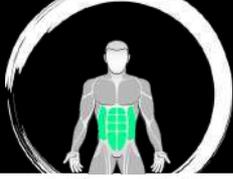
- Körper gerade und unter Spannung
- Po angespannt und Hüfte nach vorne gedrückt
- Bein liegt auf Hilfsmittel locker auf
- Ellenbogen eng am Körper fixiert
- Multi-loop Band unter Spannung



ENDE

- Oberkörper gerade
- Stehendes Bein in Kniebeuge mit rechtem Winkel





Balance-Brücke

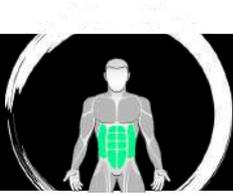
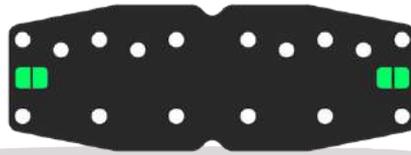
START

- Auf dem Rücken liegend und Beine angewinkelt auf dem Powerboard



ENDE

- Becken so weit wie möglich nach oben gedrückt
- Arme als Stütze flach auf dem Boden



Seiten-Unterarmstütz

START / ENDE

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



OTHERSPORTS

SPORTBOARD

Unser Bestseller unter den Fitnessgeräten. Next Generation Krafttraining für leidenschaftliche Sportler und Athleten.



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



POWERBOARD HALBZYLINDER

Hole alles aus deinem Powerboard raus und trainiere noch intensiver mit dem Halbzylinder aus Echkork.



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



Besuche uns auf
www.othersports.de

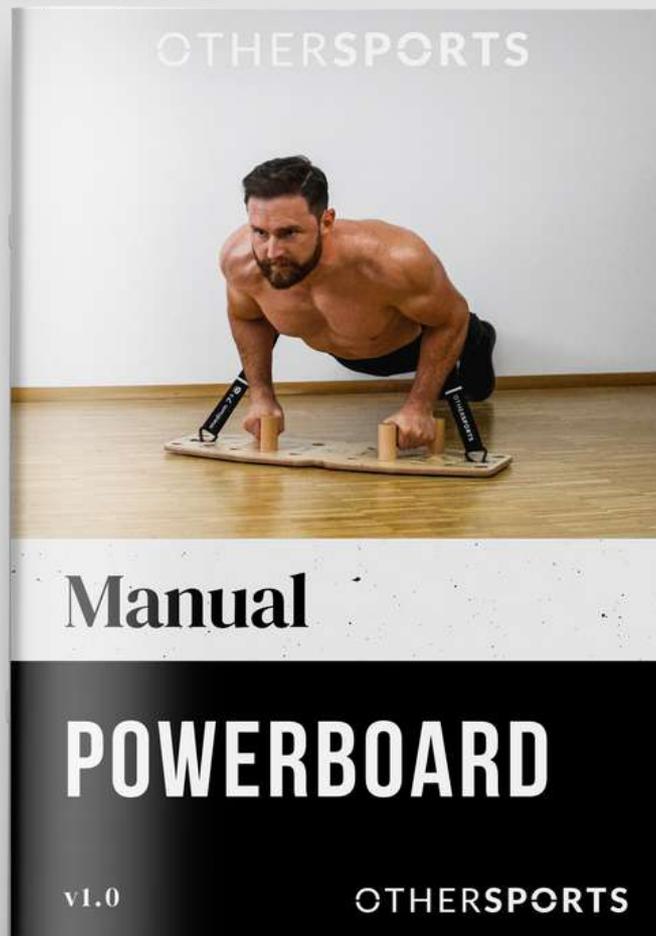


**WE'RE FAMILY NOW
SO DONT BE A STRANGER &
JOIN US**

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



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 würden uns riesig über deinen Support freuen. Beispielsweise über eine ehrliche Bewertung von Dir auf Google!

Viel Spaß & Erfolg bei deinem Training!

Dein othersports Team