

HOW TO
START TODAY!
**BODY &
MIND**
PUSH-UP-
BOARD



DAS TRAININGSBUCH ZUM BODY & MIND LIEGESTÜTZ-BRETT

Liegestütze sind einfache Übungen, die das Ziel verfolgen, Muskulatur aufzubauen und die Ausdauer zu verbessern. Um den Trainingseffekt zu verstärken und durch zusätzliche Übungen auch die Fettverbrennung anzuregen, haben wir das Body & Mind Liegestütz-Brett konzipiert. Mithilfe minimaler Justierungen der Griffe können Sie zahlreiche Übungen zum ganzkörperlichen Training durchführen und somit gezielt Muskelgruppen trainieren.

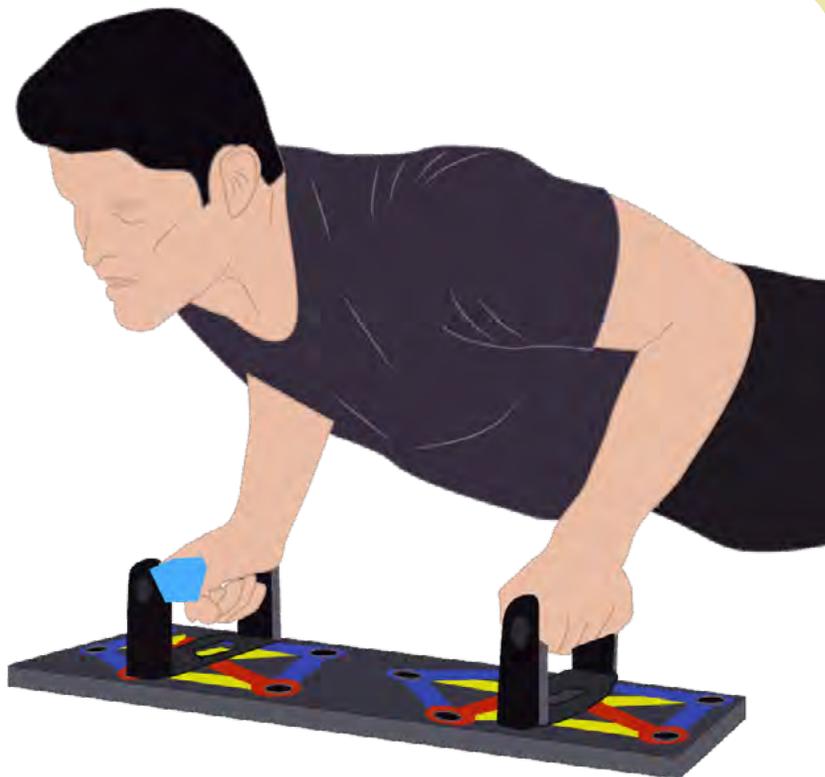
DIE ERSTEN SCHRITTE MIT DEM LIEGESTÜTZ-BRETT

Bevor wir uns konkreten Übungen widmen, sollten Sie sich zunächst mit dem Brett vertraut machen. Sobald Sie dieses ausklappen, sehen Sie unterschiedliche farbliche Markierungen. Eine jede Farbe weist auf die jeweiligen Muskelgruppen hin, die bei entsprechender Positionierung der Griffe trainiert werden. Diese Anordnung sorgt dafür, dass Sie eine Muskelgruppe gezielt trainieren können, oder bei Bedarf die Griffe so anbringen, dass die Übung mehrere Muskelgruppen umfasst und trainiert. Ferner finden Sie an den Enden des Liegestütz-Bretts die Haltevorrichtung für das mitgelieferte Widerstandsband, das weiteren Übungen zur körperlichen Fitness dient.



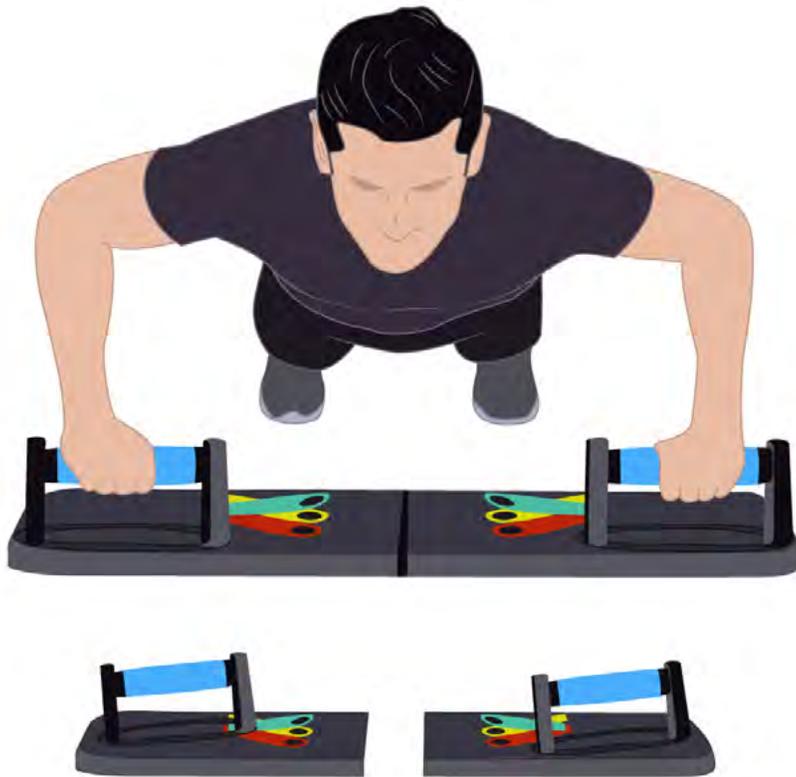
GRUNDÜBUNG FÜR EIN UMFANGREICHES TRAINING

Das Body & Mind Liegestütz-Brett ist ideal, um einzelne Muskelgruppen gezielt zu trainieren. Die erste Übung dient jedoch der Stärkung des gesamten Oberkörpers. Hierzu platzieren Sie die Griffe mittig auf der jeweiligen Seite Ihres Trainingsbretts. Greifen Sie beide Griffe und stellen Sie die Fußspitzen nah beieinander. Führen Sie nun zwischen zehn und 30 Liegestütze aus. Die Übung trainiert den oberen Rücken, die Brustmuskulatur, den Trizeps sowie die Schultern und eignet sich daher ideal zum Aufwärmen.



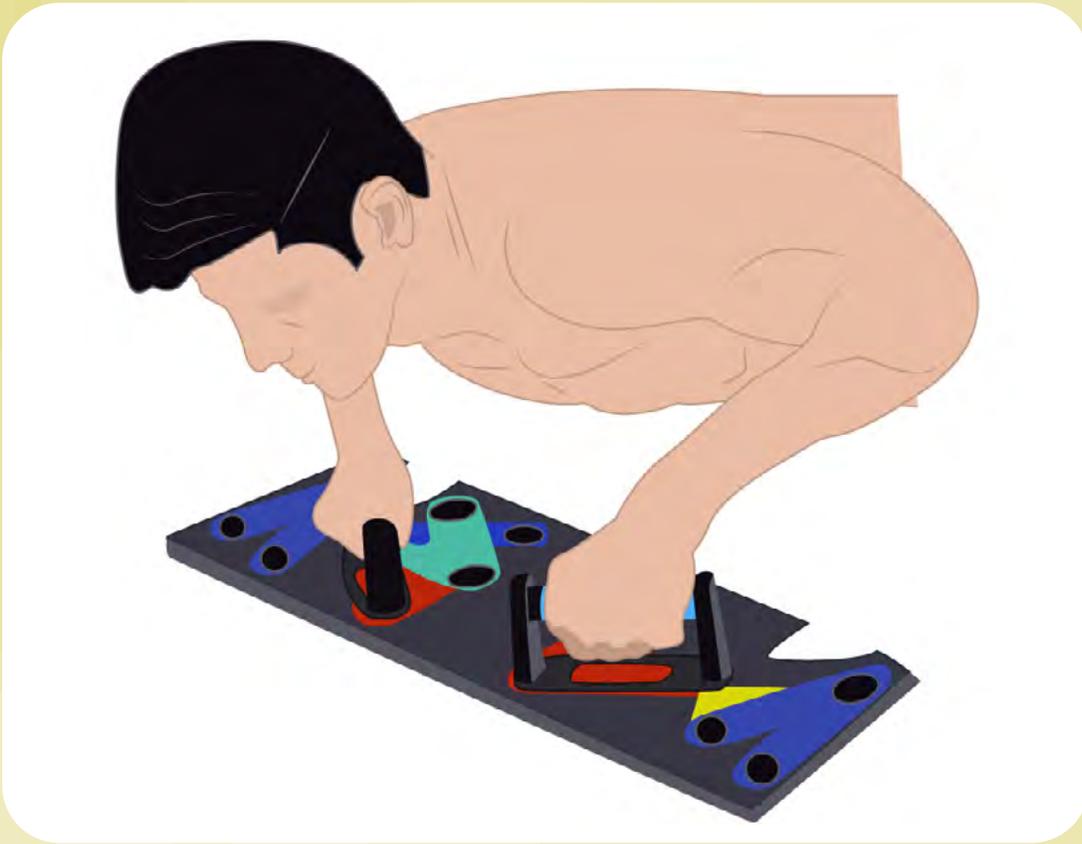
REGULÄRE LIEGESTÜTZ

Um die regulären Liegestütze mit Ihrem Body & Mind Liegestütz-Brett durchzuführen, platzieren Sie die Griffe außen sowie mittig auf der oberen Linie Ihres Bretts. Diese Position sorgt dafür, dass die Unterarme während der Übung einen rechten Winkel zu den Oberarmen bilden. Stellen Sie die Füße etwa hüftbreit auseinander und machen sie zwischen 20 und 30 Liegestütze. Somit trainieren Sie, ohne Ihre Gelenke auf unnatürliche Weise zu belasten.



SCHULTER- UND BRUSTTRAINING

Platzieren Sie die Griffe an der oberen roten sowie der mittigen hellblauen Markierung Ihres Body & Mind Liegestütz-Bretts, um einen 45°-Winkel zu erzeugen. Greifen Sie nun beide Griffe mit den Händen und achten Sie darauf, dass die Füße etwa hüftbreit voneinander entfernt sind und beginnen Sie mit den Liegestützen. Aufgrund der engen Positionierung sowie des Winkels ist diese Übung vergleichsweise anstrengend, weshalb zehn bis 20 Wiederholen das Ziel sein sollten. Mithilfe dieser Übung trainieren Sie sowohl die Schultermuskulatur als auch die Brustmuskeln.



OBERKÖRPERTRAINING MIT DEM WIDERSTANDSBAND

Fixieren Sie die beiden Widerstandsbänder an den auf dem Brett installierten Vorrichtungen. Stellen Sie sich hüftbreit auf das Brett und nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein, wobei Sie die Bauchmuskeln fest anspannen. Halten Sie beide Bänder seitlich vor dem Körper und ziehen Sie diese nun in Richtung Ihres Oberkörpers, als würden Sie Hanteln stemmen. Wiederholen Sie diese Übung etwa 20 Mal. Möchten Sie zudem die Rumpfmuskulatur trainieren, können Sie bei jeder Wiederholung abwechselnd mit einem Bein einen Schritt nach hinten durchführen.



TRAININGSINTENSITÄT STEIGERN

Für ein bestmögliches Training des Oberkörpers ist ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm erforderlich. Um dies zu gewährleisten, können Sie neben den vorgestellten Übungen weitere Übungen durchführen. Richten Sie hierfür die Griffe nach Belieben aus und testen Sie sich durch die vielfältigen Übungen. Den Überblick über die trainierten Muskelgruppen behalten Sie, indem Sie sich an dem auf dem Body & Mind Liegestütz-Brett verzeichneten Farbschema orientieren. Alle von uns angegebenen Wiederholungen sind Empfehlungen für den Einstieg in das regelmäßige Training. Gerne können Sie die Anzahl Ihrer Wiederholungen anpassen und nach und nach steigern. Zudem empfiehlt es sich, die Position der Füße nach und nach zu ändern. Sie werden feststellen, dass die Fußstellung maßgeblich für die Trainingsintensität ist und können auf diese Weise Ihr Training individuell beeinflussen.



*Das Team von Body & Mind wünscht Ihnen
abschließend viel Spaß und erfolgreiche
Trainingseinheiten mit Ihrem Liegestütz-Brett.*