

Wat is een Push up Board

Zoals de naam eigenlijk al zegt: Het is een bord waar je push ups op kunt doen.

In dit bord zitten gaten waar jij de opdruk steunen in kunt bevestigen. Je kunt deze bevestigen op de plek naar keuze.

Deze borden zijn vaak inklapbaar wat ze erg mobiel maken. Je kunt deze dus makkelijk ergens mee naar toe nemen of opbergen.

Het bord is voorzien van verschillende standen. Je kunt je steunen dus in de gaten naar keuze stoppen. Je kunt ze bevestigen met een klik systeem. Zo is het dus mogelijk om de focus per spiergroep te verleggen. Op veel boards is het aangegeven op welke stand je welke spiergroep traint voor het geval je dit zelf niet weet. Ook krijg je er bij sommige zelfs een trainingsschema bij die je kunt volgen. De meeste boards zijn voorzien van 12 verschillende standen. Je kunt jezelf dus genoeg blijven uitdagen. Ideaal voor thuis training dus. Het is ook mogelijk om weerstandsbanden te bevestigen.

Met training op het push up board worden de volgende spiergroepen aangesproken:

- **Borst**
- **Rug**
- **Triceps**
- **Schouders**
- **Core (buikspieren)**

