



Hallo daar! Bedankt voor het aanschaffen van ons push up bord. Laat ons jou helpen je droomlichaam een werkelijkheid te maken. Graag helpen wij je op weg met een workout schema!

Met het push up bord train je gemakkelijk het bovenlichaam maar het is natuurlijk ook van belang om je benen te trainen. Daarom hebben wij ook een aantal oefeningen voor de benen toegevoegd.

Op de volgende pagina vindt je het workout schema voor het push up bord. Wij raden je aan om alle oefeningen te doen die staan weergegeven. We hebben elke variatie van ons push up bord een code gegeven. Zo zie je per spiergroep de verschillende combinaties die onze opdruksteun jou biedt. Hierna vindt je de oefeningen voor de benen.

Wij zijn voorstander van een full body workout maar uiteraard ben je zelf helemaal vrij om de keuze te maken welke spiergroepen je wilt trainen. Wel willen we je er op attenderen dat het nemen van een rustdag erg belangrijk is na een full body workout.

Wil je vaker trainen? Dan raden wij je aan om de dagen op te delen in het trainen van specifieke spiergroepen. Zo kun je dagelijks trainen maar krijgen je spieren genoeg rust.

Wij wensen je heel veel succes met alle workouts!



FULL BODY WORKOUT SCHEMA

BORST

- B1 – Wijde grip verticaal
- B2 – Wijde grip horizontaal
- B3 – Close grip horizontaal

HERHALINGEN

- 10-12 of 15-20
- 10-12 of 15-20
- 10-12 of 15-20

SCHOUDERS

- S1 – Wijde grip diagonaal
- S2 – Close grip diagonaal
- S3 – Close grip horizontaal

HERHALINGEN

- 10-12 of 15-20
- 10-12 of 15-20
- 10-12 of 15-20

TRICEPS

- T1 – Close grip horizontaal
- T2 – Midden grip horizontaal
- T3 – Close grip verticaal

HERHALINGEN

- 10-12 of 15-20
- 10-12 of 15-20
- 10-12 of 15-20

RUG

- R1 – Wijde grip diagonaal
- R2 – Wijde grip horizontaal
- R3 – Close grip diagonaal

HERHALINGEN

- 10-12 of 15-20
- 10-12 of 15-20
- 10-12 of 15-20



Lunges
12-16 herhalingen
3 sets
Beide benen



- Doe de zwarte weerstandsband om net boven je knieën.
- Ga rechtop staan met ontspannen en rechte schouders.
- Zorg dat je je core aangespannen houdt.
- Zet nu één been naar voren en zak omlaag.
- Zak tot je beide knieën in een hoek staan van 90 graden.
- Houdt deze positie 2 seconden vast.
- Zorg ervoor dat je voorste knie niet voorbij je tenen komen.
- Herhaal



Leg curl
12-16 herhalingen
3 sets
Beide benen



- Doe de zwarte weerstandsband om net boven je enkels
- Ga rechtop staan met ontspannen en rechte schouders.
- Zorg dat je je core aangespannen houdt.
- Haal nu één been naar achter tot 90 graden.
- Houdt deze positie 2 seconden vast.
- Plaats je been weer terug op de grond en herhaal.



Calf raises
12-16 herhalingen
3 sets



- Doe de zwarte weerstandsband om je tenen.
- Ga rechtop zitten.
- Zorg dat je je core aangespannen houdt.
- Trek de weerstandsband stevig naar je toe.
- Druk je voeten naar achter.
- Houdt deze positie 2 seconden vast.
- Herhaal.



Bicep curl
12-16 herhalingen
3 sets



- Ga op de rode weerstandsband zitten.
- Hou de uiteinden vast in je handpalm.
- Sluit je handen.
- Trek de weerstandsband omhoog.
- De weerstandsband moet net boven de borst komen.
- Houdt deze positie 2 seconden vast.
- Herhaal.