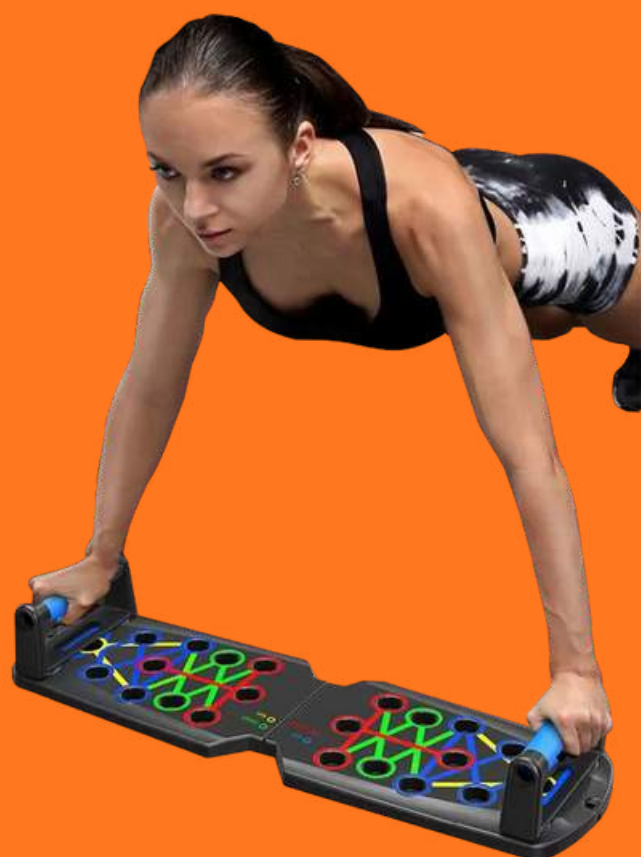




# Push-Up Board Startersgids

Instructies, tips en compleet trainingschema  
Voor beginners en gevorderden



# Bedankt

Wij willen je bedanken voor de aankoop van het Kraters® Push Up Board. Als je na het lezen van de startersgids nog vragen hebt, kun je altijd contact met ons opnemen via [contact@kratersfit.com](mailto:contact@kratersfit.com).

In deze startersgids behandelen we eerst hoe je het Push Up Board installeert.

Vervolgens geven we wat tips voor beginners, en tot slot krijg je een uitgebreid trainingsschema, geschikt voor zowel beginners als gevorderden.



# Installatie

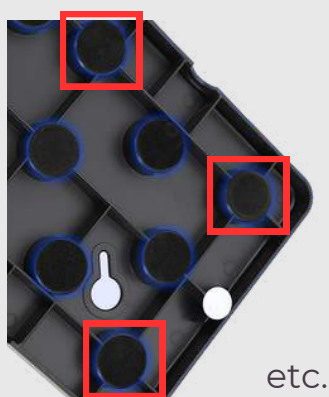
Controleer vóór installatie of je het volgende hebt:

- 1x Push up board
- 2x Siliconen handvaten
- 25x Viltjes (je hebt er slechts 12 nodig)



Vouw het push up board open en leg deze op zijn kop op de grond.

Bij gebruik: openvouwen tot je een klik hoort. **Niet verder forceren, dan kan het bord breken.** Zorg ervoor dat het push up board recht op de ondergrond ligt.



Plak de viltjes op de poten voor meer grip. Wij adviseren 6 viltjes per kant (hoeken + midden boven/onder). De rest kun je houden als reserve.

3.

Je push up board is klaar voor gebruik! Lees snel verder. Bij vragen kun je ons altijd bereiken via [contact@kratersfit.com](mailto:contact@kratersfit.com).

# Gebruik van het Push Up Board

Wat betekenen de vier kleuren op het push-up board?



 Borst



 Schouders



 Rug



 Triceps

Kies een spiergroep, doe de handvaten aan beide kanten symmetrisch in het bord, en begin met push-ups doen.



# Tips voor beginners

Als je nieuw bent in de wereld van push-ups, is het slim om de volgende tips te volgen.

## Warming Up:

- Je kunt bijv. deze routine volgen:
  - 1 set van 15-20 knie push-ups
  - 15 seconden rust
  - 2 sets van 4 langzame push-ups met 15 seconden rust ertussen
- In het begin is één set van 10-15 knie push-ups ook prima.
- Ben je van plan niet meer dan 3 sets of 30 push-ups te doen, dan is een warming up niet per se nodig.



## De Push-Ups:

- **Houd je lichaam recht.**

Houd je nek in neutrale positie. Kijk niet recht vooruit maar richt je kin ook niet op je borst. Kies een plek 15-25 cm voor je handen uit en blijf deze aankijken tijdens de push-ups. Testen of je lichaam recht staat? Laat iemand een bezem op je lichaam leggen. Raakt deze je hoofd, bovenrug én achterwerk? Dan is je positie goed.



Afbeelding: [Men's Health](#)

- **Let op je ademhaling.**

Het is belangrijk om voldoende zuurstof binnen te krijgen tijdens de push-ups. Adem in bij het naar beneden drukken, adem uit bij de push-up.

- **Oefen op je eigen snelheid.**

Zeer belangrijk: geef jezelf de tijd. Als het echt niet meer gaat, stop dan. Anders loop je risico op blessures.

- **Span je billen aan.**

Hiermee houd je je heupen recht, waardoor de druk op je ruggenwervel wordt verlaagd.

- **Zet je voeten tegen elkaar.**

Druk je voeten samen en breng je enkels zo dicht mogelijk bij elkaar. Zo zorg je ervoor dat de spieren in je benen worden aangespannen. Daarnaast kan er zo energie worden gestuurd naar het bovenlichaam.

- Doe je schouders naar achteren.

Druk je schouders richting je voeten. Trek de schouderbladen naar elkaar toe, zodat je rugspieren kunnen aanspannen.

- Blijf je spieren aangespannen houden.

Zorg ervoor dat je alles strak en aangespannen houdt, ook wanneer je na een push-up laag hangt. Verzwak dus niet tussen de push-ups in.

- Eén positie tegelijk.

Ons Push-Up board heeft 22 verschillende opties. Kies er eentje uit. Wissel de handvaten níet tijdens de push-ups. Doe dit pas wanneer je klaar bent met de oefening. Zo voorkom je onnodige blessures.

- Knie push-ups

Lukt het fysiek nog niet om push-ups te doen? Begin dan met push-ups terwijl je op je knieën steunt.



# Trainingschema

Iedere sportdag focus je op 1 of 2 spiergroepen.  
Kies een positie binnen de spiergroep(-en) en doe in  
totaal (minimaal) 3 sets van 8-12 push-ups.

## Beginnersfase:

Volg het onderstaande schema voor 3 weken.

-  Dag 1: Borst
-   Dag 2: Rug + Schouders
-  Dag 3: Triceps
-  Dag 4: Rustdag
-   Dag 5: Triceps + Schouders
-   Dag 6: Rug + Borst
-  Dag 7: Rustdag



## Pro-fase:

Volg het onderstaande schema voor 3 weken.

-  Dag 1: Ab Crunches\*
-   Dag 2: Triceps + Schouders
-  Dag 3: Rug
-  Dag 4: Rustdag
-  Dag 5: Vrije keuzeday\*\*
-  Dag 6: Borst
-  Dag 7: Rustdag

\*Speciale oefening, hier heb je het push up board niet voor nodig. Zie [deze video](#) voor uitleg.

\*\*Doe een training voor het bovenlichaam naar keuze. Train bijv. je zwakkere punten. Je kunt het push up board gebruiken, push up bars of een ander apparaat, of je kunt ademhalingsoefeningen doen.

## Expert-fase:

Volg het onderstaande schema voor 3 weken.

-  Dag 1: Vrije keuzeday\*\*
-  Dag 2: Schouders
-   Dag 3: Rug + Triceps
-  Dag 4: Vrije keuzeday\*\*
-  Dag 5: Borst
-  Dag 6: Ab Crunches\*
-  Dag 7: Rustdag

\*Speciale oefening, hier heb je het push up board niet voor nodig. Zie [deze video](#) voor uitleg.

\*\*Doe een training voor het bovenlichaam naar keuze. Train bijv. je zwakkere punten. Je kunt het push up board gebruiken, push up bars of een ander apparaat, of je kunt ademhalingsoefeningen doen.

# Afsluiting

Tot zover onze startersgids met instructies, tips voor beginners en het complete trainingsschema.

Mocht je nou nog steeds vragen of opmerkingen hebben, dan mag je altijd contact met ons opnemen.

Wij zijn bereikbaar via [contact@kratersfit.com](mailto:contact@kratersfit.com).

Veel succes met trainen! En onthoud: jouw leven, jouw ambities. Geef niet op.

- Kraters

