



Handleiding Push up bord

Gefeliciteerd met je aankoop van het RYCE Push Up Bord! Met dit handige fitnessapparaat kun je effectief je rug, triceps, borst en buikspieren trainen. Volg deze eenvoudige stappen om het meeste uit je RYCE Push Up Bord te halen.

Inhoud van de doos:

- 1x RYCE Push Up Bord
- 2x Opdruksteun met grip

****Montage:****

1. Verwijder het RYCE Push Up Bord en de handleiding uit de doos.
2. Plaats het bord op een vlakke, stevige ondergrond.

****Gebruiksaanwijzingen:****

1. Plaats het RYCE Push Up Bord met de gladde zijde naar boven op de vloer of een ander oppervlak.
2. Ga op handen en knieën voor het bord zitten, met je handen op de kleurrijke handgrepen aan beide zijden van het bord. Zorg ervoor dat je handen op schouderbreedte uit elkaar zijn geplaatst.
3. Stel de gewenste moeilijkheidsgraad in door de handgrepen te verschuiven naar de gewenste positie op het bord. De verschillende kleuren vertegenwoordigen verschillende spiergroepen (bijv. rood voor borst, blauw voor triceps, geel voor rug, en groen voor buik).
4. Begin met de push-up-oefening door je lichaam recht te houden, je rug in een neutrale positie te houden en langzaam naar beneden te zakken terwijl je je ellebogen buigt. Houd je core aangespannen en adem in terwijl je naar beneden gaat.
5. Duw jezelf omhoog door je armen te strekken totdat ze volledig uitgestrekt zijn, en adem uit tijdens het omhoogkomen.
6. Herhaal de oefening voor het gewenste aantal herhalingen en sets.
7. Je kunt de handgrepen verplaatsen naar verschillende posities op het bord om verschillende spiergroepen te targeten tijdens dezelfde workout.

****Onderhoud en Veiligheid:****

- Controleer regelmatig de stabiliteit van het RYCE Push Up Bord en zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastzitten.
- Draag geschikte sportkleding en sportschoenen tijdens het gebruik van het bord.
- Luister naar je lichaam en forceer geen overmatige herhalingen. Begin met een geschikt aantal herhalingen en verhoog dit geleidelijk naarmate je sterker wordt.
- Raadpleeg een arts voordat je met een nieuw fitnessprogramma begint, vooral als je medische aandoeningen of gezondheidsproblemen hebt.
- Bewaar het RYCE Push Up Bord op een droge en veilige plaats om slijtage te voorkomen.

Het RYCE Push Up Bord is een handig hulpmiddel om thuis of in de sportschool je bovenlichaam en buikspieren te trainen. Blijf consistent en volg een gezond dieet om de beste resultaten te behalen. Veel succes met je workouts!