



T-Bar Row

Een variant op de bent-over row.

Je buigt voorover, je benen lichtjes gebogen, en je heft het gewicht richting borst omhoog. Steek je ellebogen niet te ver naar buiten tijdens de uitvoering. Deze oefening heeft zijn meerwaarde door de mogelijkheid om een smallere greep te nemen.

Zoals altijd: hou je rug hol om blessures te vermijden.

Stap 1: Ga in spreidstand, je voeten op schouderbreedte en je knieën licht gebogen, over de T-Bar Row machine staan en pak de stang beet. Hou je rug vlak en buig je middel tot je bovenlichaam ongeveer op 45 graden tov de halter is (zoals getoond op afb. 1.), die een armlengte onder je schouders hangt.

Stap 2: Druk je schouderbladen naar elkaar en til de halter naar je borst zo ver je kunt. Pauzeer en laat hem dan weer langzaam terugzakken naar de uitgangspositie. Herhaal deze oefening enkele malen.

Niveau: Gevorderd

Spiergroepen: Latissimus Dorsi, Trapezius



1.



2.



Volg Health Center Group op Facebook en je krijgt nog meer tips en interessante info over deze oefening op je prikbord