



Push up - Renegade row

Een combinatie oefening van de push up en de renegade row. Een zeer goede totaal-oefening. Je traint niet alleen je borst en triceps, maar ook je rug en alle rompspieren. Omdat je bij deze oefening je spieren niet isoleert maar ze in totaal moeten samenwerken is de oefening veel intensiever: Balans en aansturing worden veel belangrijker en je lichaam wordt dus evenwichtiger en functioneler belast.

Stap 1: Ga op handen en voeten staan. De voeten in een kleine spreidstand, je handen gesteund op dumbbells of kettlebells.

Stap 2: Laat jezelf naar de grond zakken terwijl je je lichaam goed aangespannen houdt (plankhouding). De heupen niet laten doorzakken. Push up en dan met de armen om de beurt rechts omhoog roeien en dan links omhoog roeien met de dumbbell/kettlebell.

Niveau: Gevorderd

Spiergroepen: Borst, triceps, buik, romp



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