



## Inverted row

Een goede oefening als hele chin-ups of pull ups nog niet lukken. Makkelijkste versie is met gebogen knieën in de smith machine.

Stap 1: Ga in de Smith machine onder de stang liggen met gestrekte armen. Buig je knieën 90 graden.

Stap 2: Trek je schouderbladen naar achteren en trek jezelf vervolgens omhoog met de borst richting stang. Houd heel even vast en laat je lichaam langzaam en gecontroleerd terugzakken in de startpositie

Niveau: Gevorderd

Spiergroepen: Borst, rug, schouders, biceps, romp



Zwaarder maak je de oefeningen door je benen te strekken, op een verhoging te leggen (bankje of bosu) of aan de TRX uit te voeren. Nog zwaarder? Met 1 hand i.p.v. twee...



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