

Inverted row



DOEL

Spierkracht verbeteren van schouders, borst- en rugspieren.



INSTRUCTIE

1. Pak de stang iets breder dan schouderbreedte vast en ga onder de stang hangen met je hakken op de grond.
2. Span je bil- en buikspieren aan (maak van je lichaam een plank).
3. Trek je borst omhoog richting de stang, probeer zo dicht mogelijk bij de stang te komen.
4. Laat je gecontroleerd weer naar beneden zakken tot je armen weer volledig gestrekt zijn.

Doe mee en kom in beweging!

