

Beginpositie

Eindpositie



1. Back Row

Beweging

Zet één been naar voren. Rechte rug. Ellebogen en onderarmen horizontaal. Beweeg de schouderbladen naar elkaar toe. Maak de beweging helemaal af.

Let op

Zorg dat de ellebogen en onderarmen horizontaal blijven. Probeer de beweging maximaal af te maken. Ga niet vanuit de onderrug 'trekken'.



2. Squatted Back Row

Beweging

Idem als de back row. Door de billen naar achteren te brengen en door de knieën te zakken, leg je meer accent op de bovenbenen en stabiliteit. Een leuke variant op de Back Row.

Let op

Zorg dat je stevig staat. Concentreer je zowel op de rug als op de benen en houd de borst op.

Variatie tip

Door de knieën zakken wanneer je de ellebogen naar achteren brengt (squat beweging) en strekken wanneer je de armen naar voren beweegt.



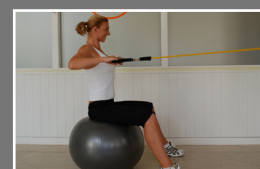
3. Reverse Fly

Beweging

Zet één been naar voren. Borstkast op. Met licht gebogen ellebogen de armen zover mogelijk naar achteren brengen'.

Let op

'Trek' de schouderbladen naar elkaar toe. Maak de beweging helemaal af. De beweging kan vaak nog een paar centimeter verder.



4. Back Row - Stability Bal

Beweging

Idem als staande Back Row oefening. Door gebruik te maken van de Stability Bal worden je rompspiers meer aangesproken.

Beginpositie

Eindpositie



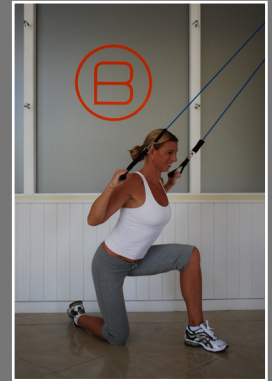
5. Kneeling Lat Pull

Beweging

Zet één voet naar voren. Beide armen zijn gestrekt in één lijn met de tubes. Bovenlichaam licht voorvoren gebogen vanuit de heup. Borstkast op. De ellebogen in een vloeiende beweging naar beneden brengen. Probeer de schouderbladen zo laag mogelijk te brengen.

Let op

Kijk niet naar beneden, want dan ben je sneller geneigd in de rug te buigen.



6. Bended Reverse Fly

Beweging

Buig voorover met het bovenlichaam, borstkast op, billen naar achteren. Breng je armen gestrekt naar achteren en omhoog.

Let op

Trek de schouderbladen zo dicht mogelijk naar elkaar toe.



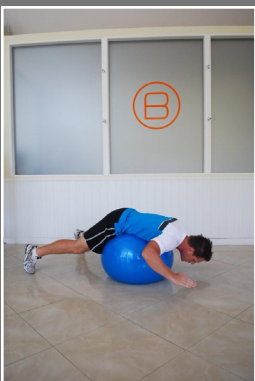
7. Standing Lat Extension

Beweging

Ga stevig staan. Zak lichtjes door de knieën. Breng de gestrekte armen van boven helemaal naar de heup.

Let op

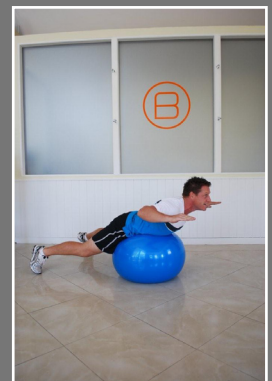
Niet in het bovenlichaam bewegen. Span de buikspieren goed aan.



8. Lower Back Extension - Bal

Beweging

Ga op je buik op de bal liggen en breng het bovenlichaam richting de grond. Beweeg vanuit de rug het bovenlichaam omhoog. Beweeg zover mogelijk omhoog voor een maximale aanspanning van de (onder)rug.



Beginpositie

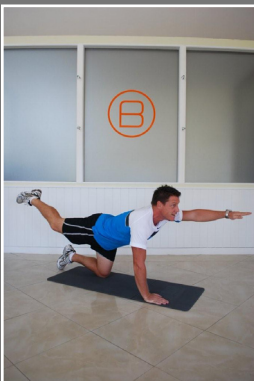
Eindpositie



9. Rug oefening - M. Lattisimus Dorsi

Beweging

In buiklig op het matje. Zowel de benen als armen van de grond brengen. Probeer iedere keer een centimeter hoger te komen met armen en benen. Zet bovenarmen in een hoek van 90°.



10. Super Man

Beweging

Start in kruiphouding op het matje. Strek het rechterbeen helemaal uit! Wanneer je stabiel staat, strek je de linkerarm uit naar voren. Wissel van kant.

Let op

Probeer het uitgestrekte been en de arm iets hoger te brengen, zodoende span je de rug- en rompspieren nog beter aan.



11. Rugtraining

Beweging

Ga op je buik op het matje liggen. Strek de armen uit naar voren en kom met het bovenlichaam los van de grond. Breng met een rustige beweging de ellebogen naar achteren. Voel dat je de schouderbladen naar achteren en onderen beweegt en probeer tevens het bovenlichaam nog verder omhoog te brengen.

