

## PULL-UP

In de afspraak Pull Up heb je een aantal van onderstaande oefeningen doorgenomen en geoefend met één van onze fitness trainers. Nu is het tijd om zelf aan de slag te gaan! Twijfel je over de techniek of de uitvoering van de oefeningen? Lees dan onderstaande uitleg nog eens rustig door. Heb je daarna nog steeds moeite met een bepaalde oefening of techniek? Plan dan een 1:1 training of herhaalafpraak in bij de receptie.



### ► Shoulder stretch

Draai eerst je schouders los en mobiliseer je schouders met behulp van een elastiek.



### ► Toes to bar/ Knee raise

Ga aan de stang hangen met een smalle overhandse greep. Breng je benen omhoog en raak met je tenen de stang aan.



### ► Pull-up / Met elastiek

Ga aan de stang hangen met brede bovenhandse grip. Breng je schouderbladen naar elkaar toe, trek je bovenlichaam op tot je kin net boven de stang uitkomt. Kom rustig naar beneden naar de beginpositie.



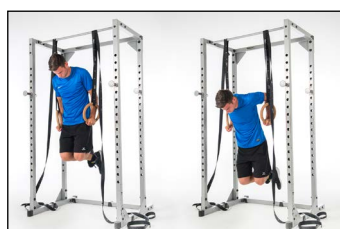
### ► Row in Rip 60 of ringen

Pak in iedere hand een ring. Duw je hakken in de grond en ga met gestrekte armen hangen. Zorg ervoor dat je rug recht blijft en je heup niet wegzakt. Trek je zelf omhoog met de elleboog op schouderhoogte. Duw je elleboog licht naar buiten. Hierna ga je rustig terug naar gestrekte armen.



### ► Chin Up/ met elastiek

Ga aan de stang hangen met een smalle onderhandse greep. Span je buikspieren aan en trek jezelf omhoog tot je met je kin boven de stang uitkomt. Hou dit even vast en laat je dan rustig zakken naar de beginpositie.



### ► Dips/ met elastiek

Kom tussen de ringen/diprek staan en zet je handen erop. Spring omhoog en steun met gestrekte armen. Trek je knieën op tot een hoek van 90 graden. Span je buikspieren aan en laat je zakken door je armen te buigen tot er een hoek van 90 graden is bij je elleboog. Druk jezelf omhoog naar de beginpositie en herhaal.



### ► L-Sit/ Knee raise hold

Ga aan de stang hangen met een smalle overhandse greep. Breng je benen langzaam gestrekt omhoog naar een hoek van 90 graden en hou dit zo lang mogelijk vast.