

Assisted Pull Up



Spiergroepen: Rug, biceps, en onderarmen

Uitvoering: Je start door met één voet in het elastiek te stappen. Het elastiek trek je naar beneden of je laat het elastiek door iemand anders naar beneden trekken. Als het elastiek laag genoeg is stap je erin (afbeelding A). Je gaat aan de stang hangen op schouderbreedte met je duimen om de stang en vingers van je af. Je spant je buik aan en strekt je benen, je kin wijst naar voren (afbeelding B). Trek jezelf in één seconde op met ellebogen langs je lichaam tot je met je kin over de stang bent. Je gaat in één seconde omhoog en laat jezelf in twee seconden gecontroleerd zakken tot dat je armen weer gestrekt zijn. Voer de oefening acht keer uit in een gelijkmatig tempo. Doe dit drie sets. Je maakt de oefening makkelijker door een dikkere pull up band te pakken en moeilijker door een dunnere te pakken.