

Australian Pull Up



Spiergroepen: Rug + Biceps

Uitvoering: Pak de ringen op heuphoogte vast in de neutrale greep zoals je een hamer vast pakt met je duim om de ringen heen. Ga onder de ringen hangen met je armen gestrekt (afbeelding A), je hakken op de grond en span je buikspieren en benen aan zodat je van je enkels tot aan je schouders in een rechte lijn bent. Dit zorgt voor vormspanning. Trek de ringen langs je ribbenkast waarbij je uitademt (afbeelding B). Doe dit in een gelijkmatig tempo. Laat vervolgens je biceps weer op lengte komen in twee seconden. Voer de oefening 8 keer uit in een gelijkmatig tempo. De oefening wordt zwaarder door recht onder het ophangpunt te gaan hangen. De oefening wordt lichter door de hoek groter te maken en je voeten verder naar achteren te plaatsen. De oefening kan je ook uitvoeren aan een lage rekstok of p-bars in een calisthenics park. Voer de oefening uit in een hoek waarbij je acht herhalingen kan maken in een gelijkmatig tempo. Doe dit drie sets. Met één minuut rust tussendoor.