

## Skull Crushers



### **Spiergroepen: triceps, rechte buikspieren**

**Uitvoering:** Ga voor de dips stang staan en grijp deze met twee handen vast met duimen om op de stang. Ga op je tenen staan en zorg ervoor dat je armen gestrekt zijn (afbeelding A). Span je buik en billen aan doormiddel van het kantelen van je bekken, zodat deze in een rechte lijn blijven. Breng dan je hoofd onder de stang door alleen je armen te buigen, waarbij je ellebogen naar voren blijven wijzen tijdens de beweging en laat je polsen over de stang mee glijden (afbeelding B). Vanaf hier druk je in een gecontroleerde beweging uit waarbij je tegelijk uitademt. Druk jezelf helemaal uit tot je armen weer helemaal gestrekt zijn. Draai je knokkels ook over de stang heen. Voer de beweging uit in een gelijkmatig tempo. Je maakt deze oefening makkelijker als je dichterbij gaat staan. Je maakt de oefening moeilijker door het bij een lagere stang te doen of als je voeten verder naar achteren plaatst. Voer de oefening acht keer uit en doe dit drie sets.