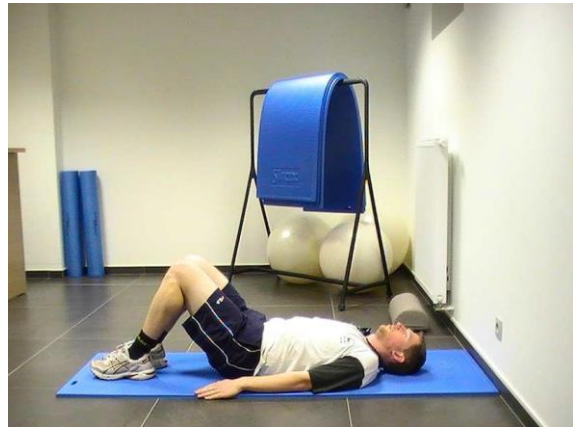


Achterste bilspier oefeningen (gluteus medius-maximus) stage 0:

Ga op de rug liggen met beide benen geplooid. Knijp nu de billen samen alsof je een muntstuk tussen je billen wil vasthouden zonder de dijspieren aan te spannen. Herhaal deze oefening 5 maal gevolgd door een korte pauze, dan 4 maal met pauze en 3 maal.



Startpositie



Beweging