

Achterste bilspier oefeningen (gluteus medius-maximus) stage 2:

Ga op de rug liggen met beide benen geplooid, een theraband (elastiek) net boven de knieën en de armen naast het lichaam. Knijp nu de billen samen zonder de dijspieren aan te spannen (let vooral op de achterkant van de dij). Span de cocontractie aan, druk de knieën naar buiten en hef het bekken zodat het op één lijn komt met de knieën en schouders. Herhaal deze oefening 5 maal gevolgd door een korte pauze, dan 4 maal met pauze en 3 maal. Blijf rustig doorademen.



Startpositie



Beweging