

Achterste bilspier oefeningen (gluteus medius-maximus) stage 4:

Schuimrol in lengte richting. Ga met de rug op een schuimrol 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. Span de cocontractie aan, druk de knieën naar buiten en hef het bekken zodat het op één lijn komt met de knieën en schouders. Streck één knie terwijl u de brug aanhoudt. Herhaal deze oefening 5 maal gevolgd door een korte pauze, dan 4 maal met pauze en 3 maal. Blijf rustig doorademen.



Startpositie



Beweging