

Extensie spieroefeningen stage 0:

Neem de startpositie in op beide handen en knieën, waarbij de handen onder de schouders staan en de knieën onder de heupen. Span de cocontractie op gedurende 8 seconden zodat je toch stabiel blijft bij het krijgen van zijdelingse duwtjes. Herhaal deze oefening 5 maal gevolgd door een korte pauze, dan 4 maal met pauze en 3 maal.



Startpositie



Beweging