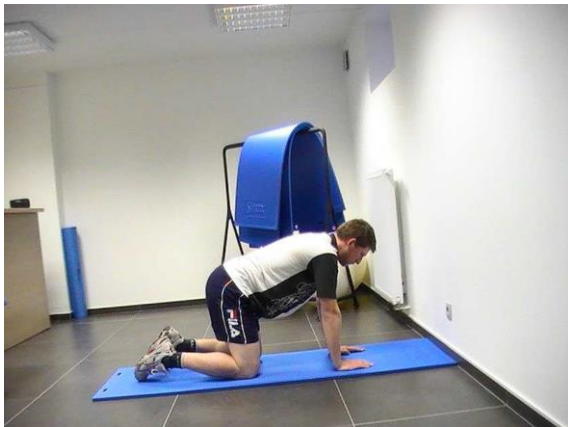




Extensie spieroefeningen stage 1:

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 aan. Til gedurende 5 seconden een hand of knie van de grond waarbij elk steunpunt hetzelfde gewicht blijft dragen. Ga gecontroleerd terug naar de startpositie en rust enkele seconden. Doe nu hetzelfde met de andere ledematen. Herhaal deze oefening 5 maal gevolgd door een korte pauze, dan 4 maal met pauze en 3 maal.

Tip: Je kunt een flesje water of bal op de onderrug leggen om voor jezelf te controleren dat de rug strak opgespannen blijft.



Startpositie



Beweging



Beweging