

Extensie spieroefeningen stage 3:

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. Steek een been uit tot maximaal 180°. Ga gecontroleerd terug naar de startpositie en rust enkele seconden. Doe nu hetzelfde met het andere been. 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