

## Extensie spieroefeningen stage 5:

Neem de startpositie in op beide handen en knieën, maar breng nu de steunpunten (= handen en knieën) dichterbij elkaar, zodat de basis smaller wordt. Steek tegelijk rechter arm en linker been van de andere kant uit tot maximaal 180°. Ga gecontroleerd terug naar de startpositie en rust enkele seconden. Doe nu hetzelfde met de linker arm en het rechter 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