

Laterale rugspieroefeningen stage 0:

Sta tegen de muur rechtopstaand met de onderarmen tegen de muur, span de cocontractie aan en ga op de tenen staan. Laat de linkerarm gestrekt naast het lichaam en pivoteer naar de zijwaartse positie zonder de rug te draaien. Pivoteer terug naar de beginpositie en plaats je linker onderarm terug tegen de muur. Ontspan voor 3 seconden. Herhaal deze oefening 3 maal aan beide zijden.



Startpositie



Beweging



Beweging



Beweging



Eindpositie