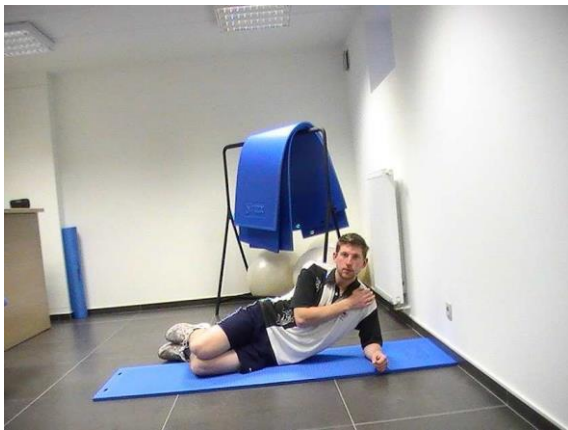
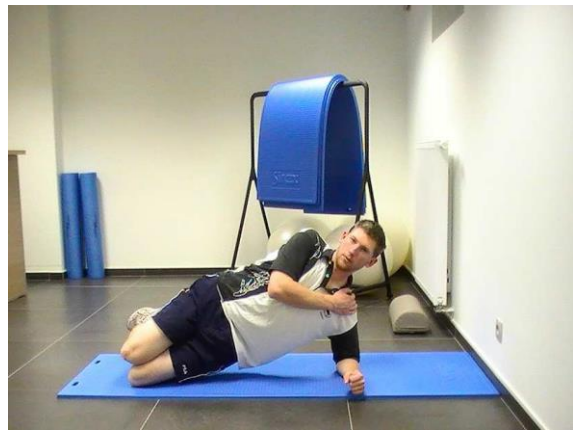


## Laterale rugspieroefeningen stage 1:

Begin in haakligpositie (knieën 90° geplooid) op je zij ondersteund door de elleboog die zich recht onder de schouder bevindt. De bovenliggende arm rust op de tegenovergestelde schouder. Span de cocontractie aan terwijl je het bekken vanuit de billen naar boven en voren brengt totdat je knieën, bekken en schouder in dezelfde lijn zijn. Behoud deze positie voor 5 seconden aan en laat gecontroleerd naar de startpositie terugzakken. Ontspan voor 3 seconden. Herhaal deze oefening 5 maal gevolgd door een korte pauze, dan 4 maal met pauze en 3 maal aan beide zijden.



Startpositie



Beweging