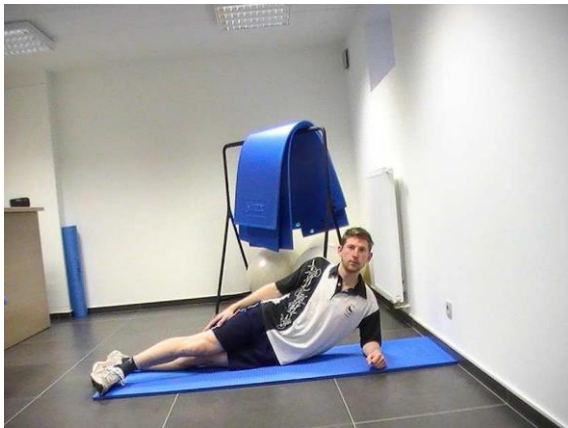


Laterale rugspieroefeningen stage 3:

Begin in zijlig met de bovenliggende voet voor de andere voet geplaatst (schaarpositie) en ondersteund door de elleboog die zich recht onder de schouder bevindt. Leg de bovenliggende arm op het bovenliggende dijbeen. Span de cocontractie aan terwijl je het bekken naar boven en voren brengt totdat je voeten, bekken en schouder in dezelfde lijn zijn. Behoud deze positie voor 5 seconden 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. Voer de oefening aan beide zijden uit.



Startpositie



Beweging