

## Laterale rugspieroefeningen stage 4:

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 (zie stage 3). 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 2 seconden en pivoteer naar de plankpositie zonder het bekken ten opzichte van de schouders te draaien. Na 2 seconden kan je naar de andere zijde pivoteren. 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