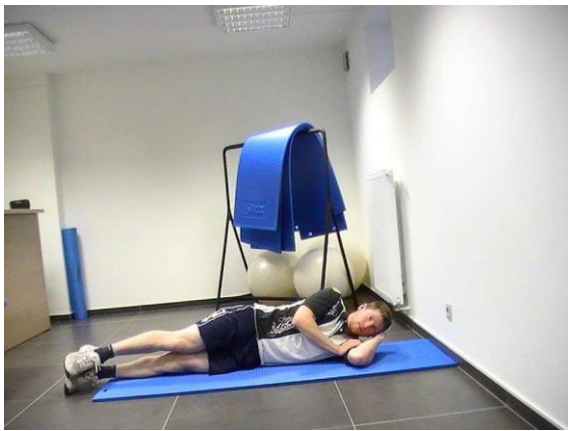


## Laterale rugspieroefeningen zonder op de schouders te leunen (voor mensen met pijnlijke schouders):

Ga in zijlig op schouder liggen (niet op arm), met beide benen op elkaar en gestrekt, span de cocontractie aan en hef beide benen zijdelings op voor 5 seconden. Laat de benen gecontroleerd terug naar de startpositie zakken. 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