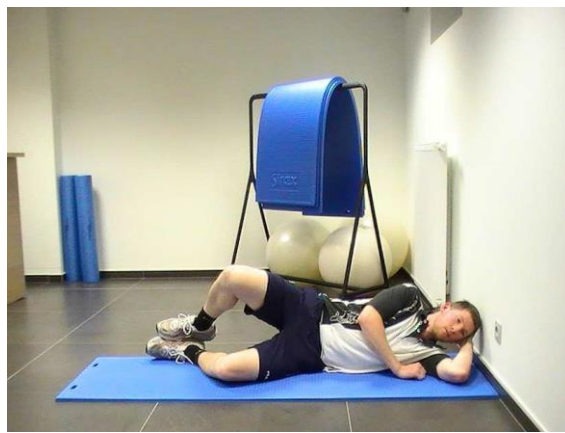


Zijdelingse bilspier oefening (gluteus medius) stage 0:

Ga op de zij liggen met beide benen geplooid. Breng nu het bovenste been traag zijdelings omhoog, terwijl de voeten tegen elkaar blijven. Breng gecontroleerd terug naar de beginpositie. Herhaal deze oefening 5 maal gevolgd door een korte pauze, dan 4 maal met pauze en 3 maal aan beide zijden.



Startpositie



Beweging