

## Zijdelingse bilspier oefening (gluteus medius) stage 2:

Breng een gewicht (500-1000 gram) aan de bovenliggende enkel. Ga op de zij liggen met het onderste been geplooid en het bovenste been gestrekt. Span de cocontractie aan en breng nu het bovenste been traag zijdelings omhoog tot ongeveer 35 graden. 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