

ROMPBUIGING ZIJWAARTS (Quadratus Lumborum - schuine buikspieren)
 Quadratus: achterzijde romp / schuine buikspieren: zij en voorzijde romp

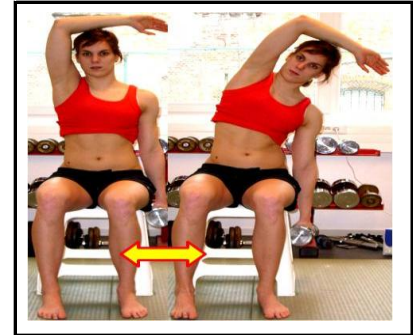
zit: rug muur gewicht 1 hand



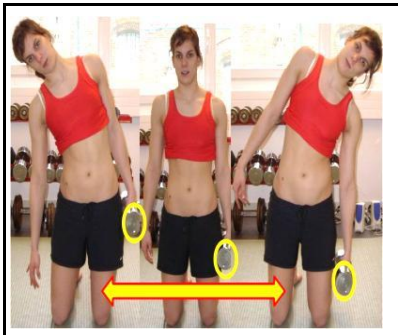
zit: rug muur handen op hoofd



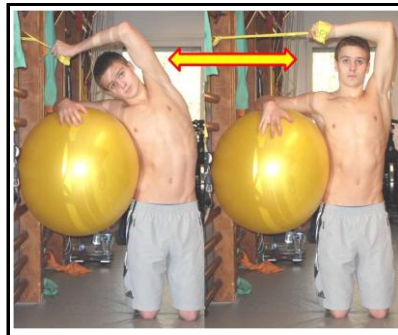
zit: 1 arm opw/ 1 arm neerw



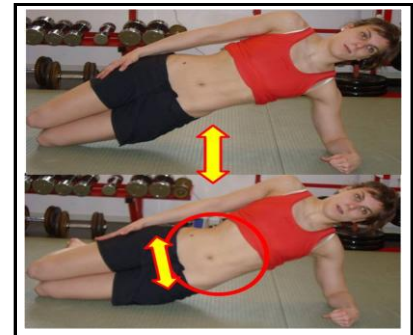
kniezit: gewicht in 1 hand



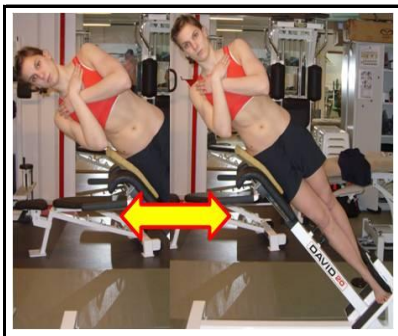
kniezit: swissbal + rekker



elleboog-kniest beken ⇕



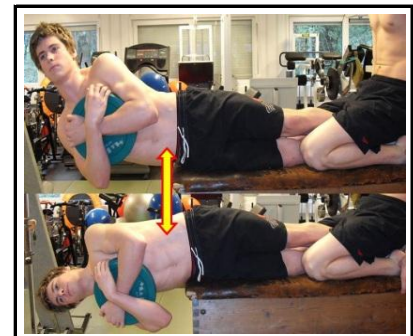
Rompbuiging zijw toestel



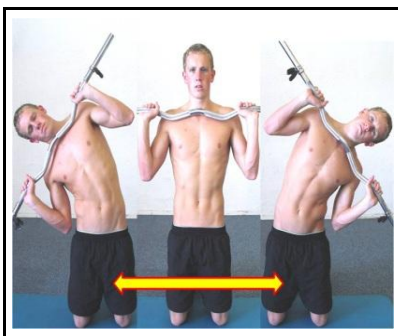
buiging zijw toestel + gewicht



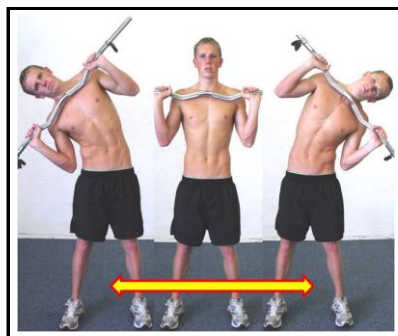
romp buiging zijw: horizontaal



kniezit staaf voor romp



stand staaf voor romp



vormspanning elleb voetstn

