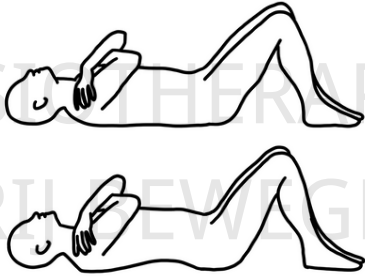


OEFENINGEN LAGE RUG

Advies: dominante voorkeurs houdingen vermijden, bewust zijn van houding en gevolgen, luisteren naar lichaamsbehoefte en inspelen hierop. Succes!



1. Bekken kantelen via het heiligbeen, 3x10
hol-bol maken van onderrug
(mobiliserend)



2. Benen zijwaarts kantelen, 3x10
Armen en hoofd de ene kant, benen de andere kant
(mobiliserend)



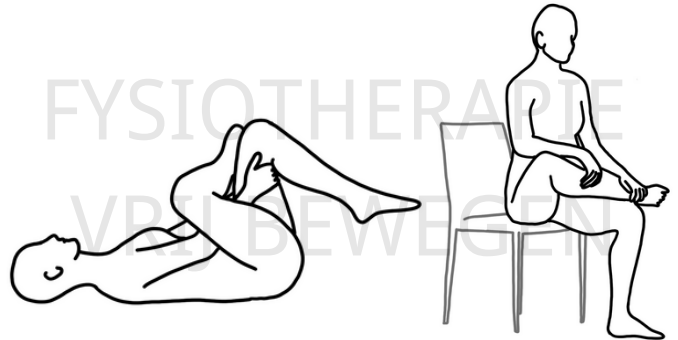
3. Benen om en om lang maken, 3x10
(mobiliserend)



4. Knie naar de borst/schouder trekken, 10x10 sec
(mobiliserend)



5. Knie schuin naar de borst trekken, 10x10 sec
(rekkend)



6. Enkel op bovenbeen leggen, 10x10 sec
en datzelfde bovenbeen naar borst trekken
(rekkend)



7. Uitvalspas, 10x10 sec
1 voet tussen handen, 1 been naar achter schuiven
(mobiliserend en rekkend)



8. Bruggetje maken, 3x10
(versterkend)

FYSIOTHERAPIE VRIJ BEWEGEN

Heb je nog vragen? Mail ons: info@fysiotherapievrijbewegen.nl