

Oefenschema bij Lage rugklachten

1



- Maak de onderrug bol

2



- Streck de onderrug en laat het bekken op de bank liggen

3



- Knieën in 90°, laat ze samen zijwaarts vallen op de bank. (Zowel links als rechts)

4



- Één hand in de nek, één hand op de rug.
- Beweeg de bovenste elleboog zo ver mogelijk van de tegenovergestelde heup

5



- Één hand in de nek, één hand op de rug.
- Beweeg de bovenste elleboog naar de tegenovergestelde heup

6



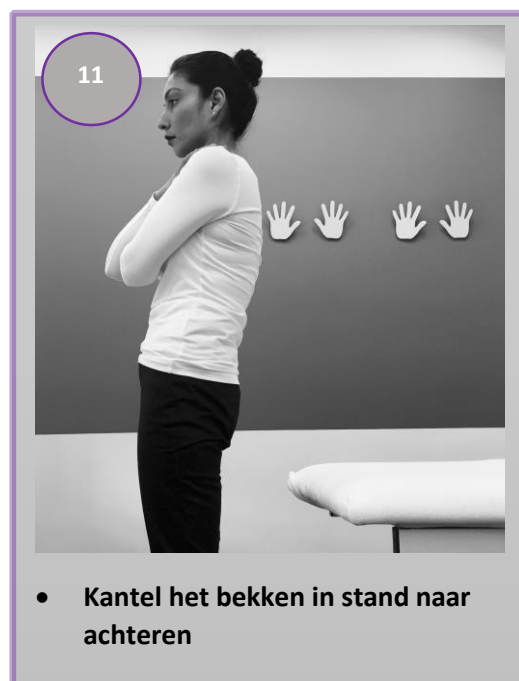
- Kantel het bekken in zit naar voren

7




- Kantel het bekken in zit naar achteren





13




- Wikkel de wervelkolom af en reik met gestrekte knieën naar beneden

14



- Maak een bekkenbrug
- Strek om beurten de knieën

15



- Buig en strek de wervelkolom op de bal

16



- **Strek uw hand en de tegenovergestelde voet uit**

17



- **Buig de elleboog en de tegenovergestelde knie naar elkaar toe**

18



- **Leun op de ellebogen en voeten zonder in de rug te hangen**