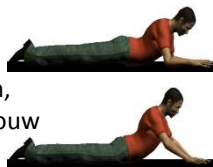


1. Uitgangshouding
Buikligging
Uitvoering
Steun op beide ellebogen en ga zo ontspannen mogelijk liggen, zodat de rug hol wordt. Een opbouw bij deze oefening is het steunen op de handen i.p.v. op de ellebogen.



Herhalingen:	
Series:	

2. Uitgangshouding
Stand, onderarmen tegen de muur.
Uitvoering
Beweeg de buik richting de muur en adem uit, zodat de rug hol wordt. zakken.



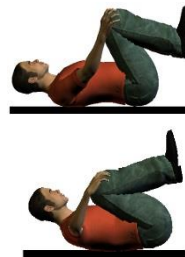
Herhalingen:	
Series:	

3. Uitgangshouding
Stand, linker/rechter schouder tegen de muur
Uitvoering
Beweeg de heupen richting de muur en terug.



Herhalingen:	
Series:	

4. Uitgangshouding
Rugligging.
Uitvoering
Pak beide knieën met beide handen vast. Beweegt deze richting de borst.



Herhalingen:	
Series:	

5. Uitgangshouding
Rugligging, knieën opgetrokken.
Uitvoering
Houdt de voeten en knieën bij elkaar. Draai deze nu wisselend naar links/rechts.



Herhalingen:	
Series:	

6. Uitgangshouding
Handen-knieënstand.
Uitvoering
Beweeg de billen naar achter tot maximale uitslag. Beide armen blijven op de plaats.



Herhalingen:	
Series:	

7. Uitgangshouding
Zit op stoel, los van rugleuning.
Uitvoering
Zak in en maak de rug hol. Strek uzelf uit en maak de rug hol



Herhalingen:	
Series:	

8. Uitgangshouding
Rugligging, knieën opgetrokken
Uitvoering
Beweeg de billen omhoog. Zorg ervoor dat de romp en benen in een rechte lijn staan.



Herhalingen:	
Series:	

9. Uitgangshouding
Handen-knieënstand.
Uitvoering
Beweeg tegengesteld uw arm en been naar voor en naar achteren. Wissel hierna van kant.



Herhalingen:	
Series:	

Oefenfolder Lage rugklachten



**FysioMaatwerk Zilverpark
Lugteren 39
5237 JV 's-Hertogenbosch
073-6429572
denbosch@fysiomaatwerk.nl
www.fysiomaatwerk.nl**

