

Mobiliserende oefeningen voor de rug

Oefening 1

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga rechtop staan en neem een tas, op de buik liggen en steun op de onderarmen en duw jezelf omhoog. Houdt deze positie een tijdje vast. Steun vervolgens op de handen en duw je weer zo hoog mogelijk. Houdt ook dit een tijdje vast. Op deze manier mobiliseer je de onder rug



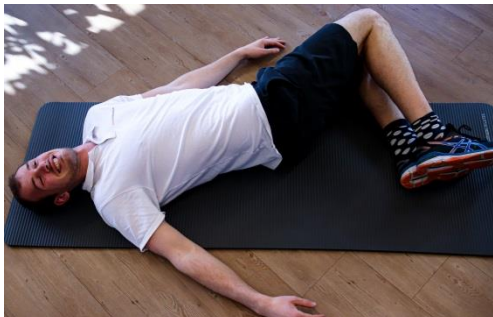
Oefening 2

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga op de rug liggen met de knieën iets gebogen. Leg de benen nu aan één kant plat op de grond. Houdt even vast en draai vervolgens door naar de andere kant



Oefening 3

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga op de rug liggen met de benen in de lucht. Sla de armen achter de knieën om. Trek vervolgens de knieën naar de borst toe. Houdt deze positie vast



Oefening 4

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga zitten op een stoel en leg de kin op de borst. Strek vervolgens één been, trek de tenen naar je toe en strek je hoofd zover mogelijk naar achter. Probeer dit allemaal in één beweging te doen. Wissel vervolgens weer terug naar positie één

