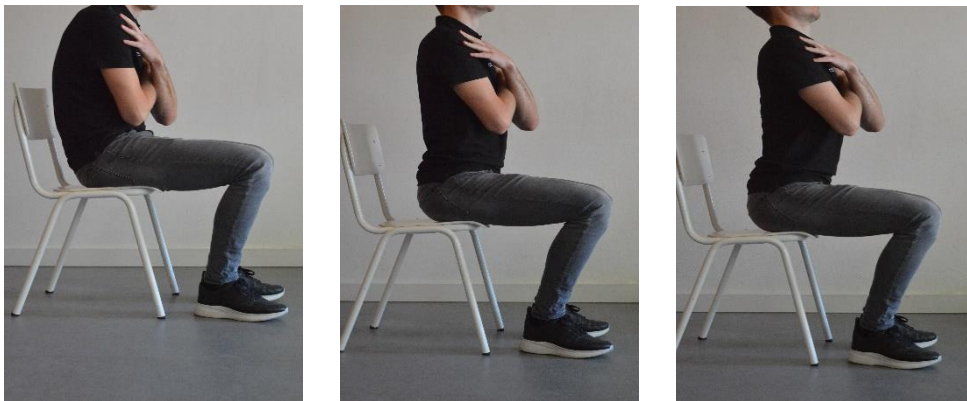




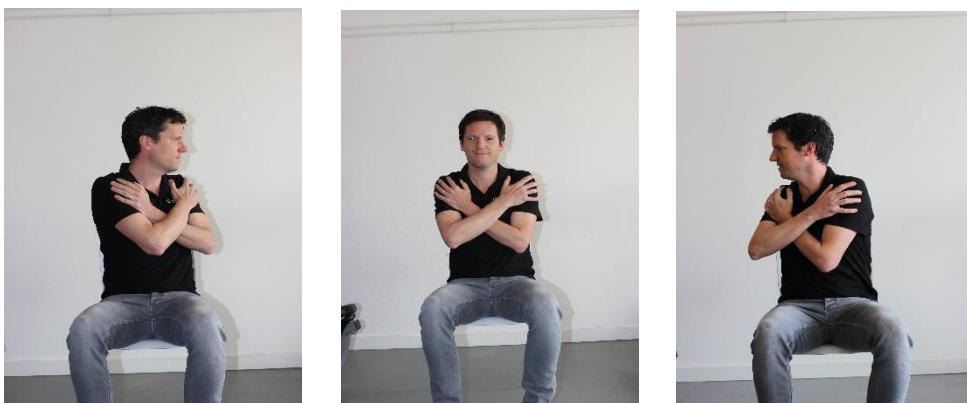
Oefeningen voor de beweeglijkheid van de lage rug

1. Flexie (buigen) en extensie (strekken) van de lage rug



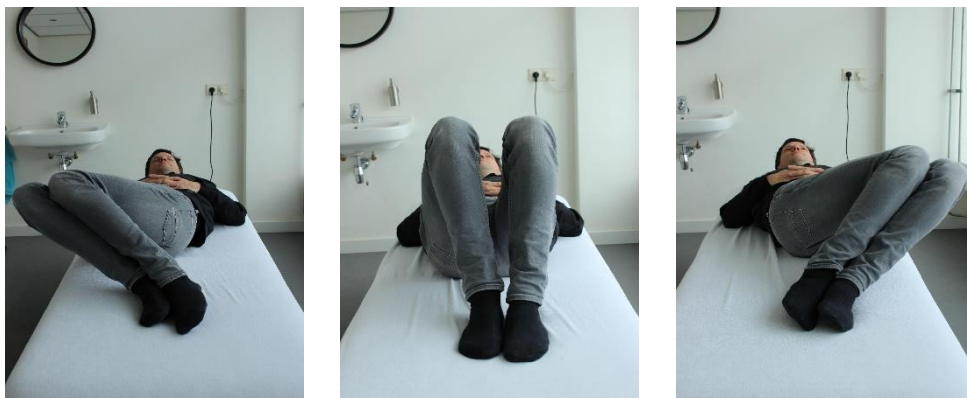
- Neem plaats voor op de stoel met rechte rug
- Kruis de armen voor de borst
- Zak in naar achteren, u maakt een bolle onderrug
- Strek hierna helemaal op alsof u met een draadje aan uw hoofd omhoog wordt getrokken, u maakt een holle onderrug
- Herhaal dit 15x

2. Rotaties (draaiingen) van de lage rug



- Neem plaats voor op de stoel met rechte rug
- Kruis de armen voor de borst
- Draai zo ver mogelijk met uw bovenlichaam naar links
- Draai hierna zo ver mogelijk met uw bovenlichaam naar rechts
- Herhaal dit 15x

3. Rotaties (draaiingen) van de lage rug in ruglig



- Ga plat op uw rug liggen, buig de knieën en houd ze tegen elkaar aan
- Houd uw schouder op de ondergrond door uw armen naast uw lichaam te leggen
- Laat beide knieën zo ver mogelijk naar rechts vakken
- Laat hierna beide knieën zo ver mogelijk naar links vallen
- Herhaal dit 15x

4. Extensie (strekking) van de lage rug in lig



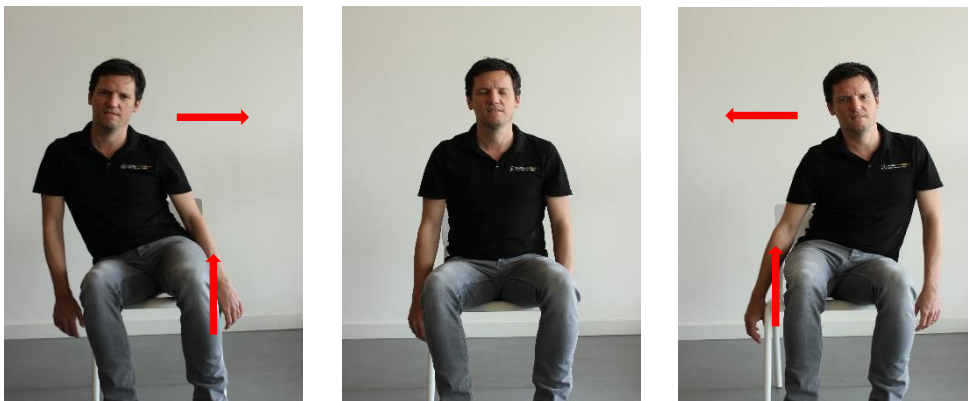
- Ga op uw buik liggen
- Zet uw handen op schouderhoogte naast u neer met gebogen ellebogen
- Duw uw bovenlichaam omhoog met uw armen, laat het bekken op de ondergrond liggen
- U maakt een strekking in de onderrug
- Herhaal dit 15x

5. Extensie (strekking) van de lage rug in stand



- Ga staan met uw handen tegen de muur
- Duw uw bekken rustig naar voren richting de muur
- U maakt een strekking in de onderrug
- Uw bovenlichaam blijft op dezelfde plaats, deze beweegt dus niet naar achteren
- Herhaal dit 15x

6. Bekkenshift in zit



- Neem plaats op een stoel
- Til uw rechter bil op zodat deze omhoog komt, uw bovenlichaam helt naar de rechterkant
- Kom daarna weer recht op beide billen zitten
- Til hierna uw linker bil op zodat deze omhoog komt, uw bovenlichaam helt naar links
- Herhaal dit 15x