
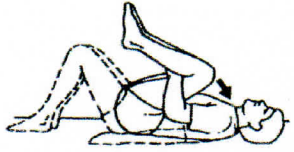

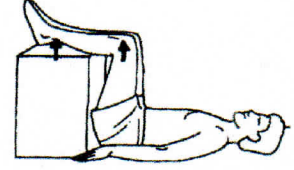
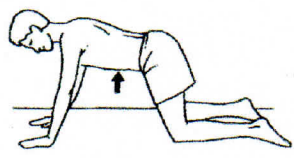


De volgende oefeningen worden uitgevoerd waarbij u goed rekening moet houden met uw grenzen. Dat betekent dat u niet altijd hetzelfde aantal herhalingen zal doen. De oefeningen moeten allemaal uitgevoerd worden in een gecontroleerde en gecoördineerde manier.

Oefening	Omschrijving	Leidraad herh./sec.
	<p><b>Mobiliteit en coördinatie lage rug en bekken</b></p> <p>Ruglig met uw knieën gebogen. Kantel het bekken naar achteren, c.q. de onderrug in de grond drukken. Houd vast en beweeg dan terug naar de uitgangspositie. Let op: de rug niet hol trekken Deze oefening kan ook uitgevoerd worden in zit.</p>	
	<p><b>Mobiliteit lage rug</b></p> <p>Lig met uw knieën gebogen en uw voeten op de vloer. Kantel het bekken naar achteren, c.q. de onderrug in de grond drukken. Beweeg 1 been richting uw borst en houdt met beide handen uw been vast. Herhaal met het andere been.</p>	
	<p><b>Mobiliteit lage rug</b></p> <p>Ruglig met uw knieën bij elkaar gebogen. Rol uw knieën langzaam van links naar rechts, maar houd uw bovenlichaam stil.</p>	
	<p><b>Ter ontspanning</b></p> <p>Lig met uw bovenbenen geheel ondersteund op een stoel c.q. verhoging (zie afbeelding). Herhaal dit meerdere keren per dag na gelang dit ontspanning biedt voor de rug.</p>	
	<p><b>Mobiliteit en coördinatie lage rug en bekken</b></p> <p>Handen- en knieënstand Maak afwisselend de rug hol en bol.</p>	