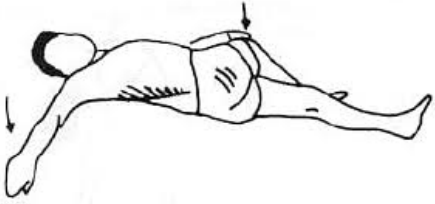
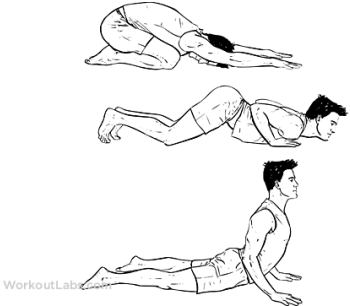


Lage rug mobiliteit

Doe elke oefening 40 seconden met daarna 20 seconden rust, herhaal dit 3 maal.

+31 6 4186 5408
www.fysio-scheveningen.nl
@annejeen@fysio-scheveningen.nl

Oefening	Uitleg	Plaatje
Los draaien rug	- Ga op de rug liggen met de knieën opgetrokken; - Pak de knieën vast; - Draai rondjes met de knieën waardoor de onderrug beweegt.	
Roteren onderrug	- Ga op de rug liggen en trek één been op; - Pak met de tegenovergestelde hand de knie en trek deze naar de zijkant; - Leg de andere arm plat op de grond en kijk naar die hand.	
Striking Cobra	- Begin deze oefening op de knieën met de wreef van de voet plat op de grond, billen rusten op de hielen en de armen liggen gestrekt naar voren; - Trek jezelf aan je handen, zo laag mogelijk, naar voren tot de schouders boven de handen zijn; - Duw nu het bovenlichaam omhoog terwijl het bekken op de grond blijft liggen; - Ga terug in tegenovergestelde volgorde. - N.B. Hou de nek recht (zie plaatje), ga niet omhoog kijken.	
Rekken bilspieren	- Ga op de rug liggen, buig beide knieën; - Leg het ene been gekruist over het andere heen; - Plaats de handen om het onderliggende been en trek dit been naar de borst.	

