

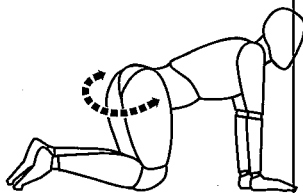
Oefeningen bij klachten

WERVELKOLOM

Oefening 6

Ga op uw knieën in kruiphouding staan; de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Maak 'kruispelbewegingen', waarbij u het bekken zo ver mogelijk naar links en dan zo ver mogelijk naar rechts beweegt.

Doe deze oefening 1 minuut.

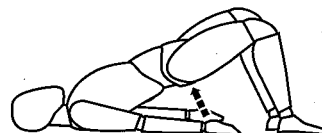
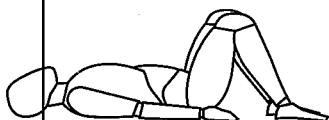


Oefening 7

Ga op uw rug liggen, buig de knieën en zet de voeten plat op de grond. Kantel het bekken achterover en maak een bruggetje, zodat het bovenlichaam in het verlengde van de bovenbenen ligt. Hou 5 tellen vast en rol daarna wervel voor wervel af.

HERHAAL DEZE OEFENING:

10x

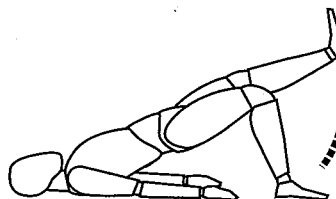
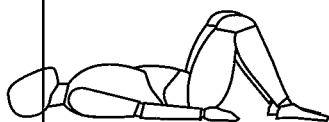


Oefening 8

Ga op uw rug liggen, buig de knieën en zet de voeten plat op de grond. Kantel het bekken achterover en maak een bruggetje, zodat het bovenlichaam in het verlengde van de bovenbenen ligt. Strek één been uit en hou 5 tellen vast. Zet het been langzaam neer en rol daarna wervel voor wervel af. Ontspan daarna.

HERHAAL DEZE OEFENING:

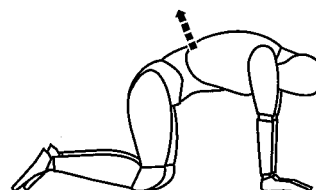
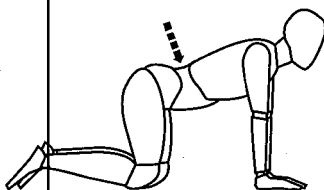
10x



Oefening 9

Ga op uw knieën in kruiphouding staan. Maak de onderrug afwisselend hol en bol. Hou de armen gestrekt.

Doe deze oefening 1 minuut.



Oefening 10

Ga op uw knieën in kruiphouding staan; de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Beweeg één knie naar de borst en buig het hoofd. Strek het been vervolgens naar achteren en strek het hoofd zodat het bovenlichaam en het been een rechte lijn vormen. Hou dit 5 tellen vast. Doe dit met linker- en met het rechterbeen.

HERHAAL DEZE OEFENING:

5x

