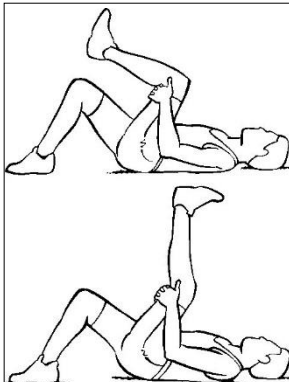


Oefenprogramma

Oefeningen voor:
Opgesteld door J. Ekelhof

Oefening 1

Uitvoering:

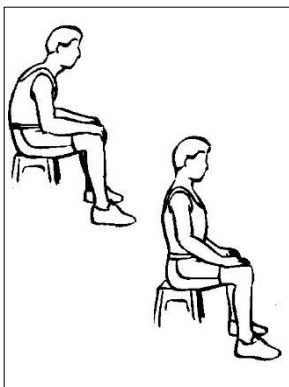


Ga op uw rug liggen met opgetrokken knieën. Pak met beide handen één been vast achter de knie. Strek uw been langzaam uit tot de achterkant v bovenbeen op spanning komt. Houd deze positie minimaal 10 sec vast.

10 x links / rechts
3-4 x per dag

Oefening 2

Uitvoering:

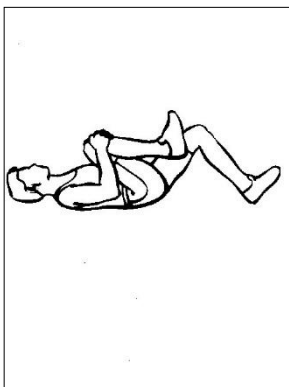


Zitten op een krukje en maak de rug afwisselend hol en bol.

20x
3-4 x per dag

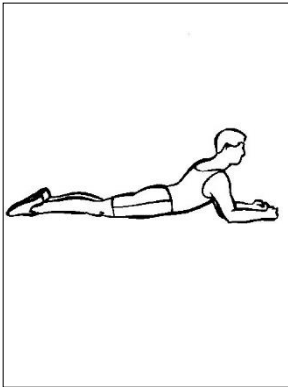
Oefening 3

Uitvoering:



Liggen op een matje en breng 1 knie naar de borst. De andere knie opgetrokken met de voet op de grond. Het hoofd blijft liggen.

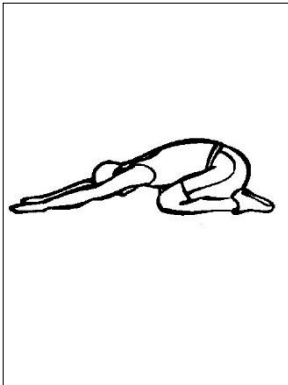
10 x links / rechts
3-4 x per dag

Oefening 4**Uitvoering:**

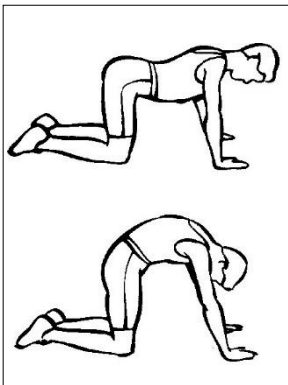
Liggen op de buik en steunen op de ellebogen. Streck de rug en laat los.

Oefening 4 en 5 kan gecombineerd worden.

10x 3-4 x per dag

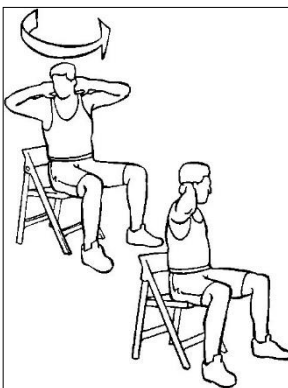
Oefening 5**Uitvoering:**

Zitten op de onderbenen met de billen op de hielen. De handen zo ver mogelijk voorwaarts.

Oefening 6**Uitvoering:**

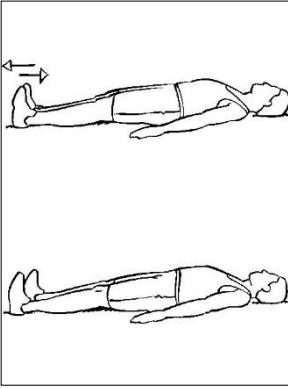
Handen en knieën stand. Maak afwisselend de gehele rug bol en hol.

20 x 3-4 x per dag

Oefening 7**Uitvoering:**

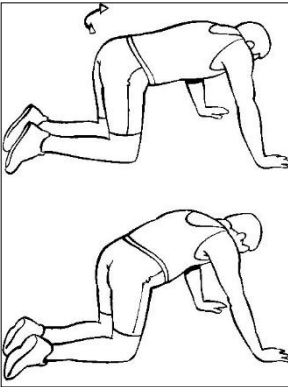
Ga op een stoel zitten, maak uw rug geheel recht en plaats uw handen uw hoofd. De ellebogen wijzen naar buiten. Plaats uw voeten op heup plat op de grond. Maak vervolgens rustige draaibewegingen met uw bovenlichaam naar links en naar rechts. Let op dat u met beide billen contact houdt met de stoel en dat u tijdens het draaien met uw schouders recht boven de heupen blijft. herhaal deze beweging in een rustig tempo

20 x 3-4 x per dag

Oefening 8**Uitvoering:**

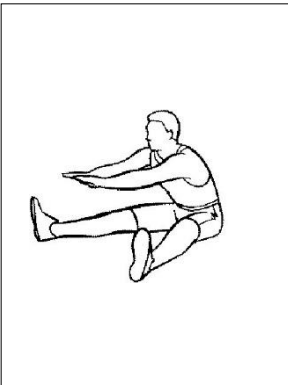
Ga op uw rug liggen, uw armen liggen ontspannen langs uw lichaam. Beweeg uw benen gestrekt langs elkaar heen door afwisselend uw benen "langer korter" te maken.

20 x 3-4 x per dag

Oefening 9**Uitvoering:**

Neem een handen-knieënstand aan, uw handen staan recht onder uw schouders uw knieën staan recht onder uw heupen. Uw rug is recht. Maak vervolgens kwispelbeweging door uw bekken naar links en naar rechts te bewegen uw rug gedurende de hele oefening in één rechte lijn.

20 x 3-4 x per dag

Oefening 10**Uitvoering:**

Zithouding met twee benen zoveel mogelijk gestrekt en de tenen naar u toe getrokken. Reik met beide handen naar voren, proberen de benen zover mogelijk gestrekt te houden, tot u rek voelt aan de achterzijde van bovenbenen of in de lage rug en bil.

10x 3-4 x per dag