

OEFENINGEN: LAGE RUG

Let op: lees eerst de algemene uitleg over de oefeningen!

Oefening 1

Ga liggen op uw rug, de knieën opgetrokken maar de voeten op de grond, tegen elkaar aan. Uw armen liggen naast de romp op de grond. Houd uw knieën bij elkaar en laat ze naar links en rechts zakken. U kunt ook tegelijk uw hoofd de andere kant op draaien. Laat even liggen en kom dan rustig weer tot de uitgangspositie. Doe dit ook de andere kant op. Herhalingen: 5 per kant



Oefening 2

Ga liggen op de rug en buig uw knieën. Beweeg één voor één uw benen naar de borst. Houd uw benen ongeveer vijf seconden vast en zet uw voeten weer neer op het oefenmatje. Herhalingen: 5



Oefening 3

Ga liggen op de rug, houdt de benen gestrekt. Leg uw handen op de heup en maak eerst het ene en dan het andere been langer.
Herhalingen: 5 per been



Oefening 4

Ga liggen op de rug, houd uw benen gebogen en zet beide voeten plat op het oefenmatje. Duw de onderrug tegen het oefenmatje (bekken achterover kantelen) en til uw billen op. Kantel het bekken achterover zodat het zitvlak los komt van de onderlaag. Til vervolgens het bekken omhoog zodat 'een brug' ontstaat. Rol daarna weer wervel voor wervel af tot de rug weer helemaal op de grond ligt.
Herhalingen: 5



Oefening 5

Ga liggen op de buik. Til het hoofd en de schouders op en hou dit boven even vast. U hoeft niet ver van de grond te komen.
Herhalingen: 5



Oefening 6

Rug hol en bol maken: ga zitten in de kruiphouding, hierbij steunt u op uw handen en knieën. De rug is recht. Maak vervolgens uw rug bol, zodat uw hoofd naar beneden hangt. Maak vervolgens de rug hol en til daarbij uw hoofd op. Herhalingen: 5



Oefening 7

Ga rechtop op een kruk of stoel zitten. Kantel uw bekken naar voren en naar achter. Herhalingen: 5



Oefening 8

Ga staan met uw benen in de spreidstand. Verdeel uw gewicht gelijk over twee benen. Beweeg uw bekken van links naar rechts. En vervolgens van voor naar achter. Herhalingen: 5



Bronnen: Kenniscentrum Arbeid en Klachten Bewegingsapparaat