

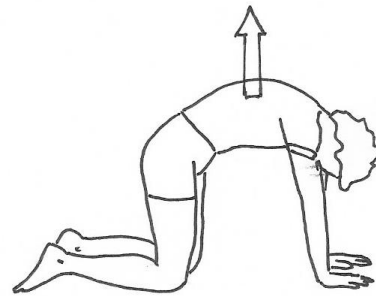
Facetontlastende houdingen lenden.

Geschikt voor facetoverbelasting

Niet geschikt voor discusoverbelasting, discusbulging, discushernia.

Vraag bij twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).

1. Zit op handen en knieën en maak bolle rug. Blijf 10 tellen in die houding terwijl je diep in- en uitademt met je buik.



2. Zit op je hielen en buig voorover. Leg je armen naast je. Blijf 10 tellen in die houding terwijl je diep in- en uitademt met je buik.



3. Lig op je rug, trek beide knieën naar je toe. Blijf tien tellen in die houding terwijl diep in- en uitademt met je buik.

