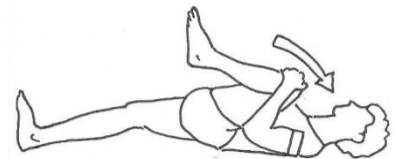


Versoepelende oefeningen voor het bekken – lage rug

Deze oefeningen zijn geschikt bij algemene stijfheid, vastzitten of foute stand van het SI-gewricht. Versoepelende oefeningen doe je niet al naverend. De spieren moeten de kans krijgen te ontspannen. Doe ze rustig en blijf steeds enkele tellen in de gekozen houding. Vraag bij pijn of twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).

1. Ruglig, één been gestrekt, andere been gebogen. De gebogen knie vastnemen met beide handen en dichtert maximaal naar je toe trekken. Herhaal met het andere been. 10 maal met elke knie.



2. Ruglig, benen gestrekt op de grond. Maak afwisselend het ene been en dan het andere zo lang mogelijk. Doe dit door het ene been gestrekt van je weg te duwen en het andere op te trekken. Maak hierbij geen holle rug. 10 maal met elk been.



3. Ruglig, beide knieën gebogen, knieën links en rechts kantelen. 10 maal.

