

Vier versoepelende oefeningen voor de lenden.

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

Versoepelende oefeningen doe je niet al naverend. De spieren moeten de kans krijgen te ontspannen.

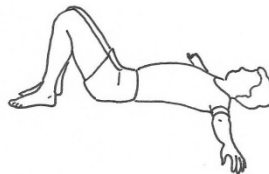
1. Ruglig, één been gestrekt, andere been gebogen, de knie naar je toe trekken.

10 maal.



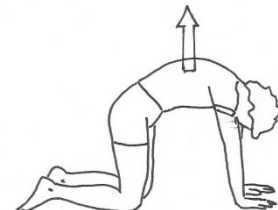
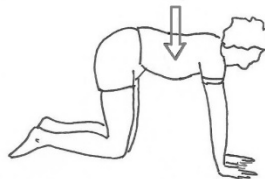
2. Ruglig, beide knieën gebogen, knieën links en rechts kantelen.

10 maal.



3. Handen- en knieënstand, holle en bolle rug maken.

10 maal.



4. Staan, strek afwisselend het ene been terwijl je het ander been licht buigt.

10 maal.

