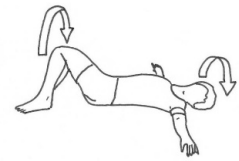
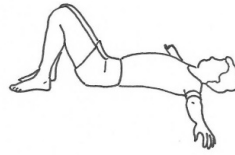


# Versoepelende oefeningen voor de lenden.

Geschikt bij algemene stijfheid in de rug. 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).

## 1a Draaien van de lenden.

Ruglig, armen gespreid op schouderhoogte, benen gebogen en voeten gesteund. Kantel je benen zo ver mogelijk naar rechts. Draai je hoofd naar links. Herhaal naar links.



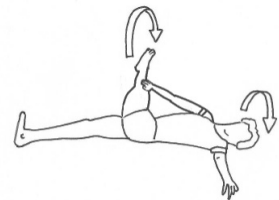
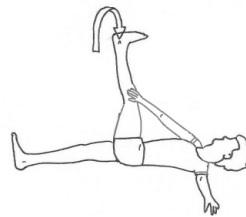
## 1b Draaien van de lenden.

Ruglig, armen gespreid op schouderhoogte, benen gebogen en gekruist. Kantel je benen zo ver mogelijk naar rechts. Draai je hoofd naar links. Herhaal naar links.



## 1c Draaien van de lenden.

Ruglig, armen gespreid op schouderhoogte, benen gestrekt. Linker been gestrekt heffen. Leg je rechter hand tegen de zijkant van je linker knie. Kantel je linker been en assisteer met je rechter hand. Draai je hoofd naar links. Herhaal naar links.



## 2. Kantelen bekken en bollen van de lenden.

Ruglig, één been gestrekt, andere been gebogen. De gebogen knie vastnemen met beide handen en dichterbij maximaal naar je toe trekken. Herhaal met het andere been.



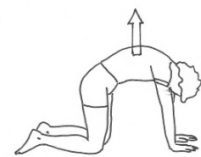
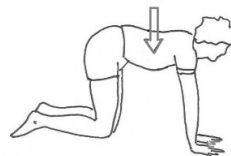
## 3. Stretchen hamstrings.

Ruglig, één been gestrekt, andere been gebogen. Handen in de kniekuil van de gebogen knie. Deze knie strekken en trek ook de tip van de voet van dit been naar je toe. Herhaal met het andere been.



## 4. Hollen en bollen van de lenden.

Handen- en knieënstand, Maak afwisselend een holle en bolle rug.



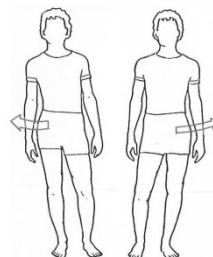
## 5. Bollen van de lenden.

Handen- en knieënstand. Plaats je handen 15 cm meer naar voor en hou ze daar. Tracht nu op je hielen te gaan zitten.



## 6a. Zijwaarts buigen van de lenden.

Staan, verplaatst je bekken door te wiegen van het ene been op het andere.



## 6b. Circumductie van de lenden.

Variante 6a: hoelahoepen linksom en rechtsom.