

Thuisoefenprogramma bij SDA, oefen 2 x per dag



Rekken heupbuigers van het been op de stoel
Plaats het linker onderbeen op een stoel

Kantel nu het bekken achterover en houdt dat 5 tellen vast

10 x 5 tellen bekken achteroverkantelen met linker been op de stoel

10 x 5 tellen bekken achteroverkantelen met rechter been op de stoel



Rekken heupbuigers van het liggende been
Trek andere been in de knie naar je toe en houdt dat 5 tellen vast.

Houd het liggende been goed op de ondergrond

10 x 5 tellen re been uitgestrekt op de grond

10 x 5 tellen li been uitgestrekt op de grond



Ruimte maken in de rug, 1

Buig zo ver mogelijk voorover naar je linker been en houdt die houding 5 tellen vast.

10 x 5 tellen naar linker been

10 x 5 tellen naar rechter been



Ruimte maken in de rug, 2

Buig het linker been zo dicht mogelijk naar je toe en houdt dit 5 tellen vast.

10 x 5 tellen met re been uitgestrekt op de grond

10 x 5 tellen met het li been uitgestrekt op de grond