

Thuisoefenprogramma bij a-specifieke rugklachten, II

1. Ruglig, opgetrokken knieën
Knieën van li naar re kantelen
10 x herhalen
2. Ruglig, opgetrokken knieën
Handen onder de rug
Kantel bekken achterover (druk de rug stevig op de handen)
Houd dit 3 tellen vast
Kantel bekken voorover (maak de rug los van de handen)
Houd dit 3 tellen vast
10 x herhalen
3. Ruglig, opgetrokken knieën
Bruggetje maken, achterwerk omhoog bewegen
5 tellen vasthouden
Leg achterwerk weer neer, 3 tellen blijven liggen
10 x herhalen
4. Halve Squat, stand voeten iets uit elkaar
Beweeg je armen omhoog tot naast de oren en buig tegelijkertijd door de knieën.
Buig de knieën niet voorbij de tenen
Houd de gebogen stand met de armen langs de oren 3 tellen vast
10 x herhalen
5. Hele Squat, stand voeten iets uit elkaar
Beweeg je armen omhoog tot naast de oren en buig tegelijkertijd door de knieën.
Buig de knieën zo ver mogelijk voorbij de tenen
Houd de gebogen stand met de armen langs de oren 3 tellen vast
10 x herhalen

Je mag het oefenen wel voelen, maar het mag niet pijnlijk zijn, dan minder vaak herhalen.

5 seconden pauze tussen de oefeningen

Oefen 2 x per dag