

5 oefeningen voor de lage rug

Deze oefeningen zijn bedoeld voor acute lage rugklachten.

Oefening 1

1. Ga liggen op uw rug.
2. Trek uw knieën op, maar blijf met de voeten op de grond, tegen elkaar aan.
3. Leg uw armen naast de romp op de grond.
4. Houd uw knieën bij elkaar en laat ze naar links en rechts zakken.
5. U kunt ook tegelijk uw hoofd de andere kant op draaien.
6. Laat even liggen en kom dan rustig weer tot de uitgangspositie.
7. Doe dit ook de andere kant op.

Herhalingen: 5



Oefening 2

1. Ga liggen op de rug en buig uw knieën.
2. Beweeg één voor één uw benen naar de borst.
3. Houd uw benen ongeveer vijf seconden vast en zet uw voeten weer neer op het oefenmatje.

Herhalingen 5



Oefening 3

1. Ga liggen op de rug.
2. Houd de benen gestrekt.
3. Leg uw handen op de heup.
4. Maak eerst het ene en dan het andere been langer.

Herhalingen: 5 (per been)



Oefening 4

1. Maak uw rug hol en bol.
2. Ga zitten in de kruiphouding.
3. Hierbij steunt u op uw handen en knieën.
4. De rug is recht.
5. Maak uw rug bol, zodat uw hoofd naar beneden hangt.
6. Maak de rug hol en til daarbij uw hoofd op.

Herhalingen: 5



Oefening 5

1. Ga staan met uw benen in de spreidstand.
2. Verdeel uw gewicht gelijk over twee benen.
3. Beweeg uw bekken van links naar rechts.
4. Vervolgens van voor naar achter.

Herhalingen: 5

