

## 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