

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