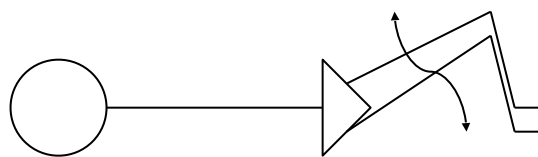
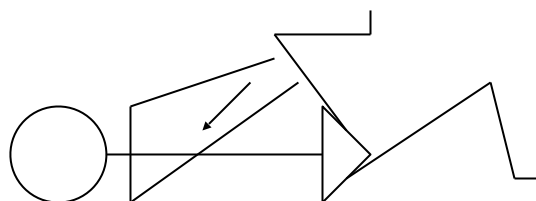


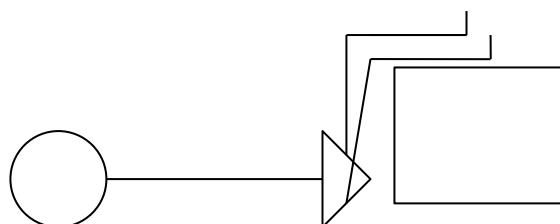
Basisoefeningen bij specifieke (myogene) rugklachten



Op de rug liggend met de knieën gebogen en de armen opzij. Voeten en knieën tegen elkaar aan. U brengt 2 knieën naar links en blijft vervolgens 8 sec. in deze positie liggen. Dan brengt u de knieën terug naar het midden en draait door naar de rechterkant. Dit herhaalt u 3 keer.

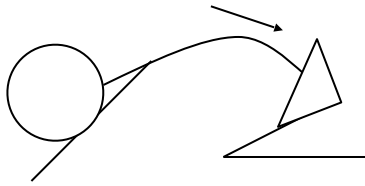


Op de rug liggend met de knieën gebogen. U trekt met twee handen de rechterknie naar de borst. U houdt de knie gedurende 8 sec. vast. Vervolgens zet u het rechterbeen weer terug en trekt u de linkerknie naar de borst. Dit herhaalt u drie keer aan beide kanten.



Op de rug liggend met (onder)benen op een verhoging (krukje, stoel, tafel enz.)

De knieën en de heupen 90 graden gebogen. U begint om gedurende 5 minuten in deze positie te liggen. Dit probeert u in stapjes uit te breiden naar 15 minuten.



U gaat op handen en knieën staan, oftewel kruiphouding. U beweegt met de billen naar de hielen, terwijl u de handen laat staan. Dit houdt u 8 sec. vast. Herhaal dit 3 keer.

***De oefeningen doet u 1 x per dag. Het geniet grote voorkeur de oefeningen te doen op een dun matje, (bijv. tuinstoelkussen) op de grond.**