



wijkgezondheidscentrum  
**Brugse Poort**

# LAGE RUGPIJN



# OEFENING 1

(doel = stretchen)



Breng vanuit kniezit het zitvlak naar de hielen en strek de armen voor je uit. Houd deze positie aan en tel langzaam tot 10. Herhaal 5x

# OEFENING 2

(doel = losmaken)



Ruglig, benen gebogen,  
armen gespreid, laat de  
knieën afwisselend naar  
links en naar rechts zakken  
Herhaal 10x



wijkgezondheidscentrum  
**Brugse Poort**

# OEFENING 3

(doel = losmaken)



Steun op handen en  
knieën. Maak afwisselend  
een holle en bolle rug.  
Doe hetzelfde in zit  
Herhaal traag 10x