

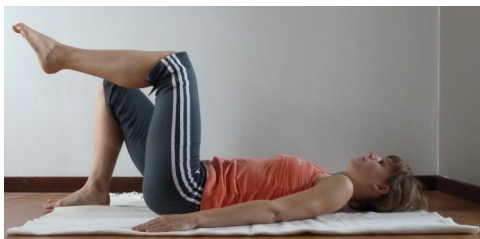
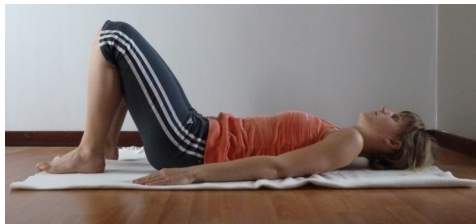


wijkgezondheidscentrum
Brugse Poort

STABILISATIE RUG



OEFENING 1



Lig op de rug.
Breng 1 knie tot boven de heup zonder dat bekken of rug meebewegen.
Herhaal 5 tot 10x met elke been.

OEFENING 2



Zit op handen en knieën.
Strek 1 been en de tegen-
overgestelde arm uit.
Houd 3 tellen deze positie
aan.
Herhaal 10x met elke zijde.



OEFENING 3



Lig op de buik.
Hef 1 been op en zorg dat
het bekken volledig blijft
liggen op de grond.
Herhaal traag 10x met elk
been.