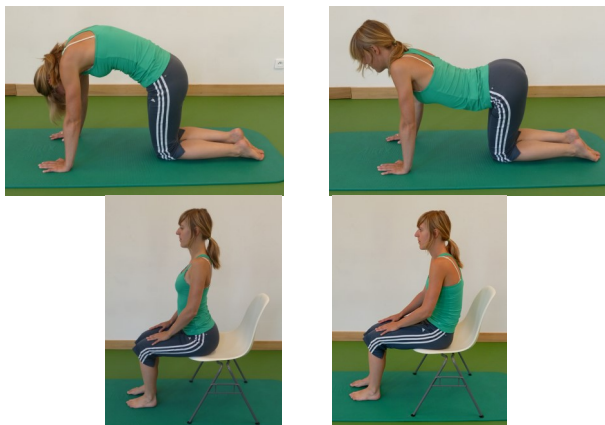


OEFENING 3 (doel = losmaken)



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

LAGE RUGPIJN



<https://wgcbbrugsepoort.be/lage-rugpijn/>

OEFENING 3 (doel = losmaken)



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

LAGE RUGPIJN



<https://wgcbbrugsepoort.be/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

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