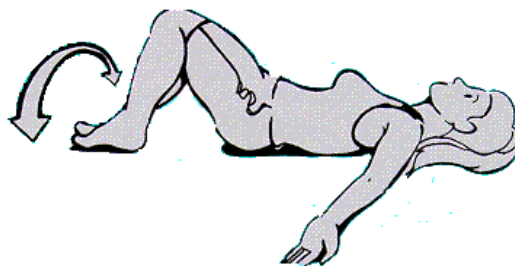


Oefeningen voor de lage rug en bilspieren

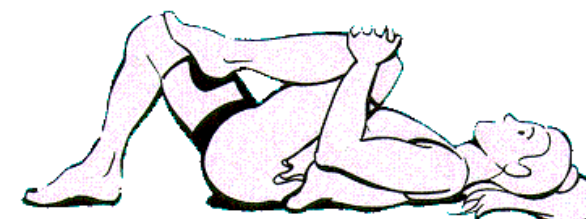
Herhaal deze oefeningen een aantal keer per dag, zeker wanneer er weinig afwisseling is in uw werkzaamheden.

Neem de tijd om deze oefeningen te doen.

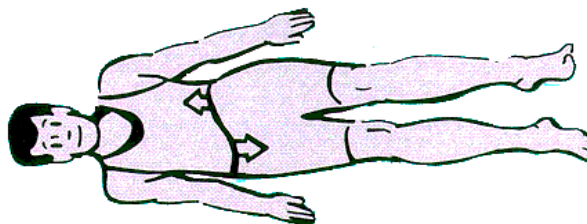
Ga door tot aan de pijngrens, maar ga er niet overheen. Met forceren lost u niets op.



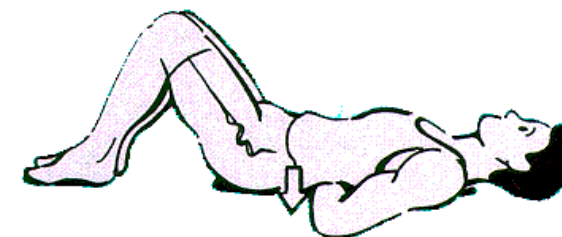
Ga op de rug liggen met de armen gespreid en de knieën gebogen, voeten plat op de grond. Beweeg de knieën afwisselend van links naar rechts, hou daarbij de voeten op de grond en naast elkaar.



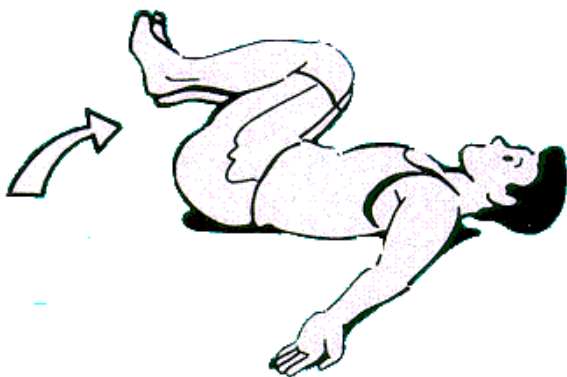
Lig op de rug met de knieën gebogen. Trek afwisselend de linker en rechter knie op richting de kin.



Lig plat op de rug. Streck afwisselend het linker en rechter been zo ver mogelijk uit vanuit de heupen.



Lig plat op de rug met de knieën gebogen, leg uw handen in het holletje onder de rug. Duw met de rug de handen plat tegen de grond en maak daarna de rug weer hol zodat de handen vrij komen te liggen.



Ga op de rug liggen met de armen gespreid en de knieën gebogen.

Trek de beide knieën gelijktijdig op afwisselend richting de linker en de rechter schouder.

Adres en contact:

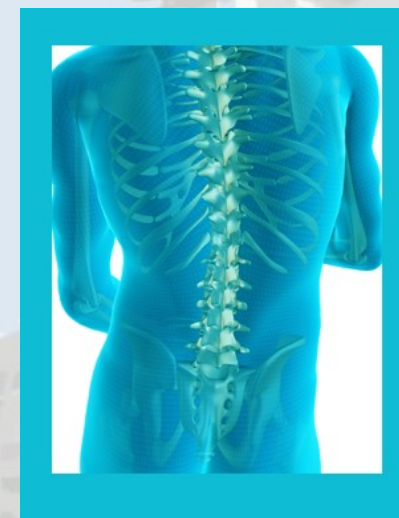
TwentheCentrum
Twentheplein 1-L (eerste verdieping)
7607 GZ Almelo
T: 0546-451230
F: 0546-451707

Openingstijden:

maandag: 8:00 - 15:30
dinsdag: 8:00 - 15:30
woensdag: 8:00 - 15:30
donderdag: 8:00 - 15:30
vrijdag: Gesloten
zaterdag: Gesloten
zondag: Gesloten
*Tussen de middag van 11.30 tot 12.30
hebben wij pauze*

Bezoek ook eens onze website
<http://www.echografiepraktijk.nl>

Informatiefolder



**Oefeningen voor
onderrug en bilspieren**