

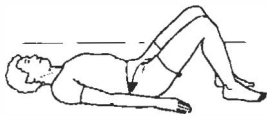
Oefenprogramma voor **Rugoefeningen Spierversterkend**

Opgesteld door **Procare Fysiotherapie**

Herhaal dit programma **om de andere dag**

Opmerkingen: **De oefeningen mogen niet meer klachten veroorzaken**

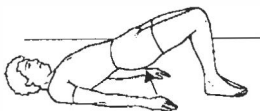
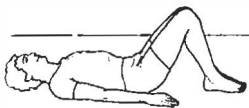
lumbaal - oefening 12.1



uitgangshouding: Ga op de rug liggen. Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond.

uitvoering: Span de buikspieren aan door de navel in te trekken. De onderrug wordt hierbij stil gehouden. Houd 3 tellen vast en laat langzaam weer los. Herhaal 10 keer.

lumbaal - oefening 12.18



uitgangshouding: Ga op de rug liggen. Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond.

uitvoering: Kantel het bekken achterover en maak een bruggetje zodat het bovenlichaam in het verlengde van de bovenbenen ligt. Houd 3 tellen vast en rol daarna wervel voor wervel af. Ontspan. Herhaal 10 keer.

thoracaal - oefening 10.9



uitgangshouding: Ga op de buik liggen. Leg de armen gestrekt naar voren.

uitvoering: Til tegelijkertijd de armen, het hoofd en het bovenlichaam van de grond. Houd 3 tellen vast en kom weer rustig terug. Herhaal 10 keer.

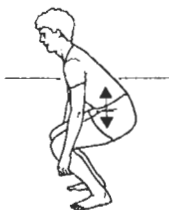
lumbaal - oefening 12.27



uitgangshouding: Kruiphouding. Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen.

uitvoering: Strek het rechterbeen naar achteren en de linkerarm naar voren. Houd 3 tellen vast en ga weer terug. Ontspan. Herhaal 10 keer.

heup - oefening 14.10



uitgangshouding: Ga rechtop staan. Spreid de benen ongeveer 50 cm.

uitvoering: Buig langzaam door de knieën naar beneden. Let erop dat de rug hol blijft en dat de knieën niet voor de tenen komen. Kom dan langzaam weer omhoog. Herhaal 10 keer.

aanwijzingen: Tip: Ga voor een stoel staan en probeer met de bil het puntje van een stoel aan te tikken.