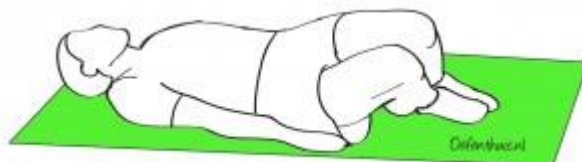


## Oefeningen voor het mobiliseren van de lage rug

### Oefening 1

Doel: het mobiliseren van de lage rug.

1. Ruglig
  2. Knieën buigen, tegen elkaar aan en voeten plat op de grond.
  3. Beweeg de knieën zijwaarts naar de grond tot 45 graden (halverwege).
  4. Hou aan elke kant de positie 2 tellen vast. Herhaal dit 10 keer.
- Aandachtspunten: beweeg niet zodanig ver naar de grond dat de gehele bil van de grond komt.



### Oefening 2

Doel: zijwaarts mobiliseren van de lendenwervels.

1. Ruglig
  2. Knieën gestrekt houden.
  3. Maak het ene been langer dan het andere, beweging vindt plaats vanuit het bekken en de lage rug.
  4. Hou aan elke kant de positie 2 tellen vast. Herhaal dit 10 keer.
- Aandachtspunten: het gaat om kleine, subtiële bewegingen.



### Oefening 3

Doel: voor- en achterwaarts mobiliseren van de lendenwervels.

1. Kruipstand
2. Kantel het bekken achterover (onderrug bol maken).
3. Kantel het bekken voorover (onderrug hol maken).
4. Hou elke positie 2 tellen vast. Herhaal dit 10 keer.

Aandachtspunten: het gaat om kleine, subtiële bewegingen en probeer alleen in de lage rug te bewegen.

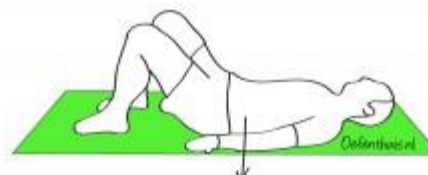


### Oefening 4

Doel: voor- en achterwaarts mobiliseren van de lendenwervels.

1. Ruglig
2. Kantel het bekken zodat de onderrug tegen de grond aandrukt.
3. Kantel het bekken zodat de onderrug van de grond af komt.
4. Voer de bewegingen afwisselend uit.
5. Hou elke positie 2 tellen vast. Herhaal dit 10 keer.

Aandachtspunten: het gaat om kleine, subtiële bewegingen en probeer alleen in de lage rug te bewegen.



## Oefening 5

Doel: de draaiing in de wervels mobiliseren in lenden- en borstwervelkolom.

1. Ruglig
2. Buig de linker knie zo ver mogelijk en zet de voet plat op de grond.
3. Pak met de rechterhand de knie en beweeg de knie naar de grond.
4. Blijf met de linker schouder en arm op de grond.
5. Herhaal aan de andere zijde.
6. Hou aan elke kant de positie 5 tellen vast. Herhaal dit 10 keer.

Aandachtspunten: het kan zijn dat er een 'knak' gevoeld en/of gehoord wordt in de wervelkolom. Dit is niet erg, zolang het pijnvrij gebeurt.



## Oefening 6

Doel: maximale strekking en ontspanning in de lage rug.

1. Buiklig
2. Plaats de handen iets breder dan schouderbreedte en iets voor het hoofd.
3. Streck de ellebogen.
4. Blijf met het bekken en benen op de grond.
5. Hou deze positie 5 tellen vast. Herhaal dit 10 keer.

Aandachtspunten: trek de navel in en span de buikspieren aan voordat de rug hol gemaakt wordt anders is de belasting op de wervelkolom te groot.

