



KIJK OP [WWW.SLIMOEFENTHERAPIE.NL](http://WWW.SLIMOEFENTHERAPIE.NL) OF  
SCAN DE QR CODE VOOR MEER  
INFORMATIE, VIDEO'S EN OEFENINGEN.



# LAGE RUGKLACHTEN

Ga liggen op de rug, zet de voeten op de mat met knieën gebogen. Duw nu rustig uw onderrug omlaag tegen de mat aan en laat vervolgens weer los. Blijf deze beweging 1 minuut herhalen.

## OEFENING 1

Zet vervolgens de voeten en knieën tegen elkaar. Laat de knieën rustig naar links zakken en 10 seconden hangen en breng ze weer terug naar het midden. Herhaal dit 3x naar links en daarna 3x naar rechts.

## OEFENING 2

Door zittend op de punt van de stoel afwisselend de rug bol en hol te maken wordt de souplesse en doorbloeding van de onderrug gestimuleerd.

## OEFENING 3

Liggend op de rug, voeten op de mat zetten. Pak 1 knie vast met beide handen maar laat het hoofd op de mat liggen. Trek rustig de knie naar de borst, tot je rek voelt in de onderrug. Probeer langzaam in fases steeds iets verder te komen door steeds 5 seconden te rekken en dan even de knie wat terug naar voren te laten komen. Herhaal 3x 5 seconden. Wissel daarna van been..

## OEFENING 4

Ga op handen en knieën staan. Zorg dat de handen onder de schouders staan en de knieën onder de heupen. Maak de rug nu rustig hol, waarbij het hoofd en de billen omhoog gaan en de rug omlaag. Beweeg vervolgens vanuit deze positie, het hoofd en de billen omlaag. Herhaal deze beweging rustig ongeveer 10x.

## OEFENING 5