

Eenvoudige oefeningen voor de lage rug

De oefeningen moeten enkele malen tot tien keer achter elkaar worden herhaald en minstens één tot driemaal per dag worden gedaan. Het is beter vaak en kort te oefenen dan lang en weinig. Begin met de oefeningen in liggende houding en ga als u merkt dat u meer kunt doen, verder met de oefeningen in zittende en staande houding.

Oefening 1

✓ Uitgangshouding: Liggend op de rug, zonder kussen, de armen en de benen gestrekt.

1. De rechterknie buigen, terwijl de voet over de grond meeschuift en terug. Hetzelfde met de linkerknie.
2. De knieën buigen en de voeten plat op de grond zetten, vervolgens de rug tegen de grond drukken, en terug.
3. De rechterknie buigen en optrekken in de richting van de neus, en terug. Hetzelfde met de linkerknie.
4. De handen onder het hoofd brengen, de knieën buigen en de voeten plat op de grond leggen, vervolgens de bijeengehouden knieën afwisselend naar rechts en naar links bewegen, terwijl de heupen meedraaien en de schouders op de grond blijven liggen.
5. De knieën buigen en de voeten plat op de grond zetten, vervolgens de heupen zo ver mogelijk optillen, en terug.



Oefening 2

✓ Uitgangshouding: Kruiphouding, de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen.

1. De armen strekken, de rug hol maken en het hoofd rechtop houden, daarna de rug bol maken en het hoofd laten hangen.
2. De heupen afwisselend naar rechts en naar links bewegen, terwijl de schouders op de plaats blijven.
3. De rechterarm onder de linker oksel brengen, vervolgens naar rechts omhoog bewegen en nakijken. Hetzelfde met de linkerarm.
4. De rechterarm naar voren en tegelijkertijd het linkerbeen naar achteren strekken, en terug, daarna de linker arm naar voren en tegelijkertijd het rechterbeen naar achteren strekken, en terug.
5. De rechterarm naar voren en tegelijkertijd het rechterbeen naar achteren strekken, en terug, daarna de linkerarm en het linkerbeen naar achteren strekken, en terug.



Oefening 3

✓ Uitgangshouding: Zitten rechtop, zonder rugleuning, de armen gestrekt langs het lichaam, de heupen onbeweeglijk houden.

1. Het bovenlichaam in elkaar laten zakken, en terug.
2. Het bovenlichaam zijwaarts naar rechts buigen en terug en zijwaarts naar links buigen.
3. Het bovenlichaam naar rechts draaien en de handen zo ver mogelijk naar achteren op de onderlaag plaatsen, daarna het bovenlichaam naar links draaien en de handen zo ver mogelijk naar achteren op de ondergrond plaatsen.
4. De armen voor de borst kruisen en het bovenlichaam afwisselend naar rechts en naar links draaien.
5. De rechterbil en het rechterbeen vanuit de rug iets optillen, en terug. Hetzelfde met de linkerbil en het linkerbeen, de heupen mogen bewegen.

