Oefeningen (Lumbaal)

Let op:
Voor alle oefeningen geldt: buikspieren licht aanspannen. Dit doe je door je navel iets in te trekken.

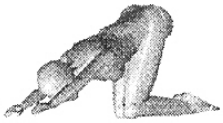
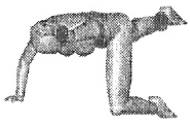
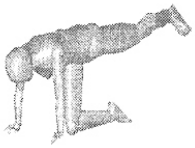
Ruglig

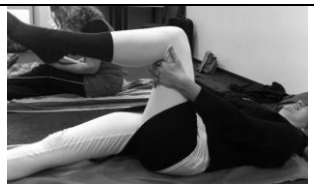
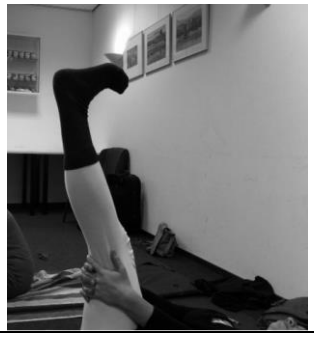
1.		Knieën kantelen afwisselend naar links en rechts, 8x beiderzijds herhalen.
2.		Armen gestrekt boven het hoofd, benen gestrekt, rechterarm en rechterbeen uitduwen, daarna linkerarm en linkerbeen, 8x herhalen beiderzijds.
3.		Beide knieën optrekken naar de borst m.b.v. de handen, 5 sec. vasthouden, 8x herhalen.
4.		Maak m.b.v. de benen een bruggetje en houdt dat 5 sec. vast, 8x herhalen.

Buiklig

5.		Steunen op de ellebogen waarbij het bekken op de grond blijft, 5 sec. vasthouden, 8x herhalen.

Handen-knieën stand

6.		Bol en hol maken van de rug, 8x hol, 8x bol.
7.		Stofzuigeroefening waarbij je het bekken naar achteren brengt en de borst naar de grond beweegt. Daarna beweeg je voorwaarts met een holle rug en kom je bij de handen weer omhoog waarna je de rug uitduwt tot een bolle rug, 8x herhalen.
8.		Strek rechterbeen naar achteren en vervolgens linkerarm, 5 sec. vasthouden, 8x herhalen beiderzijds.
9.		Linkerbeen naar achteren strekken en in deze stand de knie buigen en naar de neus brengen, 8x herhalen beiderzijds.

10.	 	Achterzijde bovenbeen (hamstrings) / plexus lumbosacralis (actief / neurodynamisch**)** • Ga op de rug liggen, been gebogen in 90° en met 2 handen boven de knie vasthouden, andere been gestrekt. • Vanuit die stand het been gaan strekken en in de maximale stand een aantal tellen vasthouden, opnieuw buigen en weer strekken, 15x herhalen links en rechts • Vanuit de maximale stand de tenen naar je toe trekken, een aantal tellen vasthouden en weer los en opnieuw weer de tenen naar je toe trekken, ook 15x herhalen