BLIJF SOEPEL EN IN BEWEGING

5 minuten oefenen per dag maakt het verschil

Beweeg rustig en met aandacht, voel wat uw lichaam doet.

1 Knie naar borst



Trek één knie rustig naar uw borst en wissel af.

10-20 keer per been

2 Knieën naar links en rechts



Laat beide knieën rustig naar links en rechts bewegen.

10-20 keer per zijde

3 Been verlengen



Schuif één been rustig langer vanuit het bekken en wissel af.

10-20 keer per been

4 Hol en bol maken





Maak uw rug rustig hol en daarna bol.

10-20 herhalingen

5 Bekken kantelen





Kantel uw bekken rustig voor- en achterover terwijl u op uw rug ligt.

10-20 herhalingen

Twijfelt u over een oefening?

Wij kijken graag met u mee.

FYSIOTHERAPIEROCKANJE.NL

0181 404 195

FYSIOTHERAPIE ROCKANJE