BLIJF STERK VANUIT UW KERN

5 minuten oefenen per dag maakt het verschil

Beweeg rustig en met aandacht. Trek tijdens iedere oefening uw navel licht in richting de rug.

1 Been optillen op de bal



Ga rechtop op de bal zitten en til afwisselend één voet iets van de grond.

10-20 keer per been

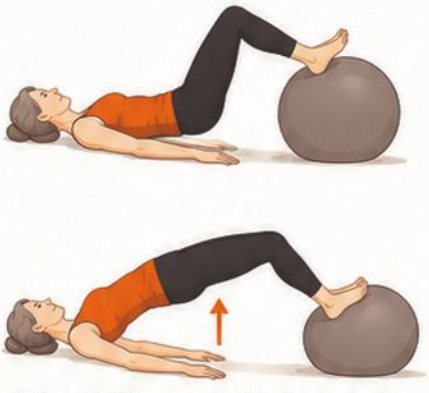
2 Armen bewegen op de bal



Ga stabiel op de bal zitten en beweeg beide armen rustig omhoog, omlaag en opzij.

10-20 herhalingen

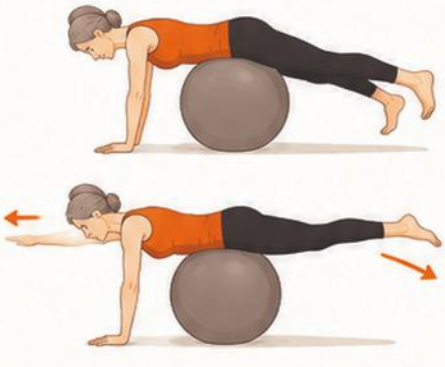
3 Bruggetje met voeten op de bal



Til de billen op tot schouders, heupen en knieën één lijn vormen.

10-20 herhalingen

4 Bird-dog op de bal



Steun met de buik op de bal en strek één arm en het tegenoverliggende been uit. Wissel af.

10-20 keer per zijde

5 Squat tegen de muur met bal



Plaats de bal tussen rug en muur en zak rustig door de knieën.

10-20 herhalingen

Twijfelt u over een oefening?

Wij kijken graag met u mee.

FYSIOTHERAPIEROCKANJE.NL
0181 404 195

FYSIOTHERAPIE ROCKANJE