







## Mobiliseren middenrug en onderrug

	oefening	Mobilisatie middenrug: draai
	uitgangspositie	Zittend. Voeten stevig op de grond, goed opstrekken. De armen voor de borst kruisen.
	beweging	Eerst rustig en daarna als het gaat Met vaart van links naar rechts draaien
	Let op	Goed doorademen, onderrug niet hol trekken. Hoofd recht houden (niet zoals op de foto 😊)

	oefening	Mobilisatie rug: Onderrug draaien
	uitgangspositie	Op de rug liggend, knieën opgetrokken
	beweging	Laat de knieën om de beurt van links naar rechts bungelen
	Let op	Gebruik weinig kracht bij deze oefening

	oefening	Mobilisatie rug: Onderrug rekken

	uitgangspositie	Op de rug liggend
	beweging	Om de beurt een been uitstrekken
	Let op	Met weinig kracht bewegen, benen niet optillen.

	oefening	<b>Mobilisatie rug: Bekken kantelen</b>
	uitgangspositie	Op de rug liggend, knieën opgetrokken
	beweging	Kantel je bekken van voor naar achter/ maak een holle en bolle rug
	Let op	Gebruik weinig kracht bij deze oefening