

Lage rug - mobiliteit



1 Knie naar je toetrekken (*Knee-to-Chest*)

Trek één knie rustig naar je borst en omvat hem met beide handen. Laat de knie weer zakken en wissel van been.

10 x per been, rustig tempo



2 Spinal Twist (*rugdraai*)

Lig op je rug met gebogen knieën en gespreide armen. Laat beide knieën rustig naar één kant zakken; je schouders blijven op de mat. Kom terug naar het midden en wissel van kant.

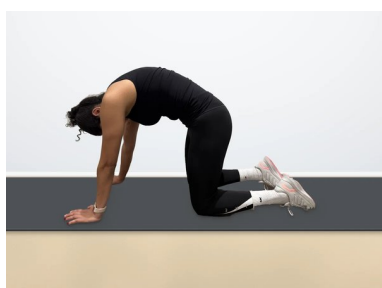
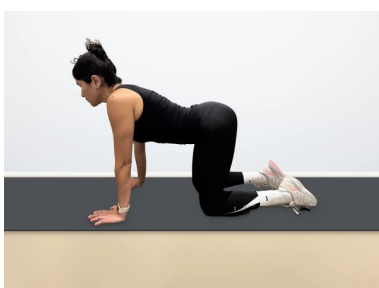
10 x per kant, rustig tempo



3 Hielen wegschuiven (*Heel Slides*)

Lig op je rug. Schuif je hielen rustig van je af, tot je benen lang zijn, en schuif ze daarna weer naar je toe. Beweeg soepel en pijnvrij.

10 x, rustig tempo



4 Cat-Cow (*kat-koe*)

Op handen en knieën. Maak je rug bol en kijk naar je navel (kat). Laat je buik daarna rustig zakken en kijk iets omhoog (koe). Beweeg mee met je ademhaling.

10 x, rustig tempo



5 Child's Pose (*kindhouding*)

Op handen en knieën. Zak met je billen naar je hielen en strek je armen naar voren. Laat je hoofd en onderrug ontspannen zakken en kom daarna rustig terug.

8 x, 3-5 sec in de eindstand



6 Cobra (*lichte rugstrekking*)

Lig op je buik en steun op je onderarmen. Duw je bovenlichaam rustig omhoog met gestrekte armen; je bekken blijft op de mat. Zak daarna langzaam terug.

8-10 x, rustig tempo