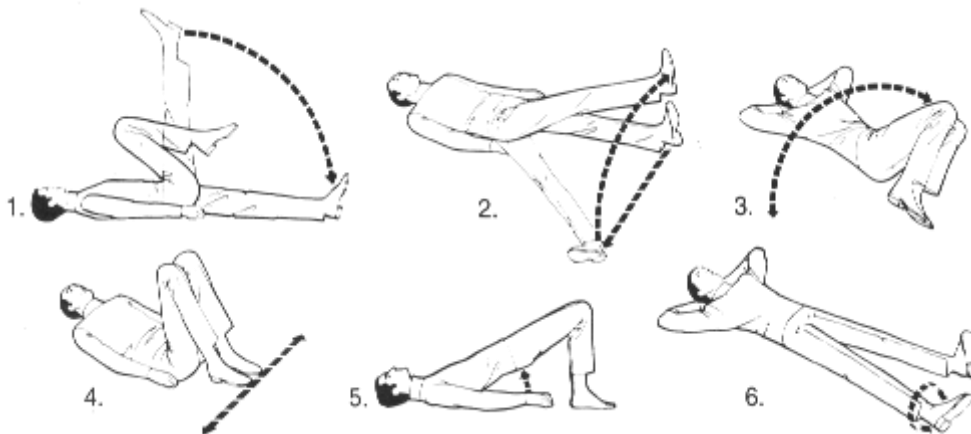


De oefeningen moeten enkele malen tot tien keer achter elkaar worden herhaald en minstens een tot driemaal per dag worden gedaan. Het is beter vaak en kort te oefenen dan lang en weinig. Begin met de oefeningen in liggende houding en ga als u merkt dat u meer kunt doen, verder met de oefeningen in zittende en staande houding.

Oefening 1

- Uitgangshouding: Liggen op de rug zonder kussen, de armen langs het lichaam, de benen gestrekt.
1. De rechterknie buigen en zo ver mogelijk optrekken in de richting van de neus, vervolgens het been recht omhoogstrekken en weer neerleggen. Hetzelfde met het linkerbeen.
 2. Het rechterbeen zover mogelijk zijwaarts leggen, optillen en gestrekt over het linkerbeen kruisen en neerleggen en weer terug. Hetzelfde met het linkerbeen.
 3. De handen onder het hoofd brengen, de knieën buigen en de voeten plat op de grond zetten, vervolgens de bijeengehouden knieën afwisselend naar rechts en naar links, terwijl de heupen meedraaien en de schouders op de grond blijven liggen.
 4. De knieën buigen en de voeten plat op de grond zetten, vervolgens de voeten tegen elkaar met kleine stapjes afwisselend zo ver mogelijk verplaatsen, terwijl de schouders op de onderlaag blijven liggen.
 5. De knieën buigen en de voeten plat op de grond zetten, vervolgens de heupen zo ver mogelijk optillen en terug.
 6. De handen onder het hoofd brengen, het rechterbeen vanuit de heup binnenwaarts draaien en terug. Hetzelfde met het linkerbeen.



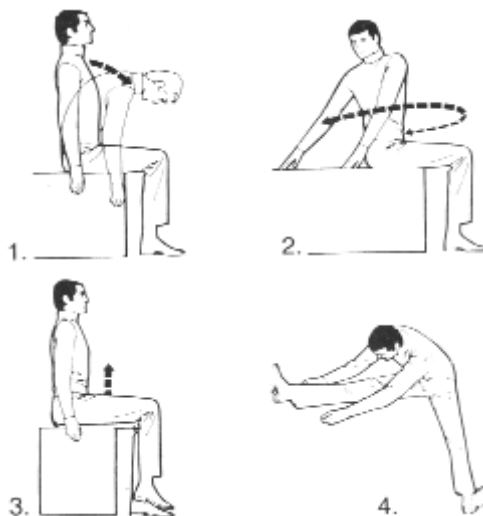
Oefening 2

- Uitgangshouding: Liggen op de buik, de kin op de grond de armen gestrekt.
1. Het rechterbeen optillen, tot de knie zich ongeveer 10 a 15 cm boven de onderlaag bevindt. Hetzelfde met het linkerbeen.
 2. De knieën buigen, het rechterbovenbeen optillen en weer neerleggen, daarna het linkerbovenbeen optillen en weer neerleggen.



Oefening 3

- Uitgangshouding: Zitten, zonder rugleuning de armen gestrekt langs het lichaam.
1. Het bovenlichaam zo ver mogelijk in elkaar, naar voren, laten zakken en weer terug (zonder pijn).
 2. Het bovenlichaam naar rechts draaien en de handen zo ver mogelijk naar achteren op de stoel, plaatsen, daarna het bovenlichaam naar links draaien en de handen zover mogelijk naar achteren op de stoel plaatsen, de heupen hierbij niet bewegen.
 3. De rechterbil en het rechterbeen vanuit de rug iets optillen en terug. Hetzelfde met de linkerbil en linkerbeen.
 4. De benen spreiden (op de grond zittend) vervolgens het bovenlichaam vanuit de heup zo ver mogelijk in de richting van het rechterbeen vooroverbuigen, waarbij het hoofd zo ver mogelijk naar het rechterbeen wordt gebracht. Hetzelfde voor het linkerbeen.



Oefening 4

- Uitgangshouding: Staan, rechtop, de armen gestrekt lang het lichaam.
1. De armen tegelijk afwisselend naar rechts en links omhoogzwaaien en nakijken. Door de knieën veren tijdens het zwaaien vergroot het effect van de oefening.
 2. De armen boven het hoofd strekken en afwisselend met de rechter- en linkerhand steeds iets hoger pakken.
 3. Het rechterbeen afwisselend voor- en achterwaarts zwaaien. Hetzelfde met het linkerbeen (altijd voor veiligheid zorgen door eventueel zich vast te houden aan een stoel of de tafelrand).
 4. Het rechterbeen voor het linkerbeen langs zwaaien, en terug. Hetzelfde met het linkerbeen (altijd voor veiligheid zorgen door eventueel zich vast te houden aan een stoel of de tafelrand).

