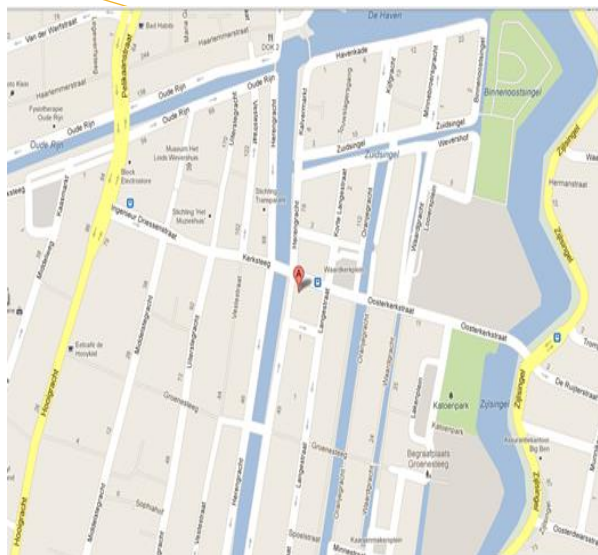


Locatie

SMC Rijnland is gevestigd binnen het gezondheidscentrum Leiden in de binnenstad op de hoek van de Herengracht en de Oosterkerkstraat. Het pand waarvoorheen het arbeidsbureau in gevestigd was, is goed bereikbaar met het openbaarvervoer. Bus 6 stopt pal voor de deur en parkeren is mogelijk op eigen terrein of aan de overkant waar een grote parkeerhaven is.



Informatie

Voor meer informatie over deze folder kunt u contact opnemen met SMC Rijnland. Het centrum voor iedereen met klachten of een chronische aandoening aan het bewegingsapparaat. Ons team bestaat uit professionals die gespecialiseerd zijn in het verbeteren én in stand houden van uw gezondheid.

Voor meer informatie over lage rugklachten:

WWW.SMC-RIJNLAND.NL

Wij zijn een gecertificeerde:



Oefeningen bij lage rugklachten



T 071 - 341 1312

www.smc-rijnland.nl
E info@smc-rijnland.nl
Oosterkerkstraat 1
2315 SR Leiden

OLYMPISCH NETWERK
ZUID-HOLLAND
samen met NOC-NSF



Volg ons:



De praktijk waar u
centraal staat.

1. Uitgangshouding
Buikligging.

Uitvoering

Steun op beide ellebogen en ga zo ontspannen mogelijk liggen, zodat de rug hol wordt. Een opbouw bij deze oefening is het steunen op de handen i.p.v. op de ellebogen



Herhalingen:	
Series:	

2. Uitgangshouding
Stand, onderarmen tegen de muur

Uitvoering

Beweeg de buik richting de muur en adem uit, zodat de rug hol wordt.



Herhalingen:	
Series:	

3. Uitgangshouding
Stand, linker/rechter schouder tegen de muur

Uitvoering

Beweeg de heupen richting de muur en terug.



Herhalingen:	
Series:	

4. Uitgangshouding
Rugligging.

Uitvoering

Pak beide knieën met beide handen vast. Beweegt deze richting de borst.



Herhalingen:	
Series:	

5. Uitgangshouding
Rugligging, knieën opgetrokken.

Uitvoering

Houdt de voeten en knieën bij elkaar. Draai deze nu wisselend naar links/rechts.



Herhalingen:	
Series:	

6. Uitgangshouding
Handen-kneestand.

Uitvoering

Beweeg de billen naar achter tot maximale uitslag. Beide armen blijven op de plaats.



Herhalingen:	
Series:	

7. Uitgangshouding
Zit op stoel, los van rugleuning.

Uitvoering

Zak in en maak de rug bol. Strek jezelf uit en maak de rug hol



Herhalingen:	
Series:	



8. Uitgangshouding
Rugligging, knieën opgetrokken.

Uitvoering

Beweeg de billen omhoog. Zorg ervoor dat de romp en benen in een rechte lijn staan.



Herhalingen:	
Series:	



9. Uitgangshouding
Handen-kneestand.

Uitvoering

Beweeg tegengesteld uw arm en been naar voor en naar achteren. Wissel hierna van kant.



Herhalingen:	
Series:	