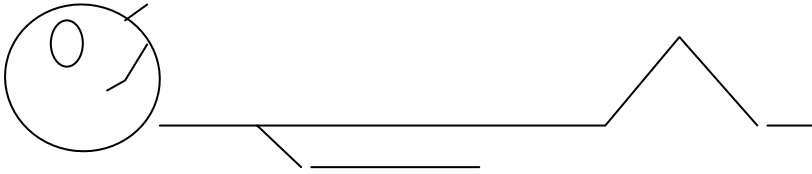
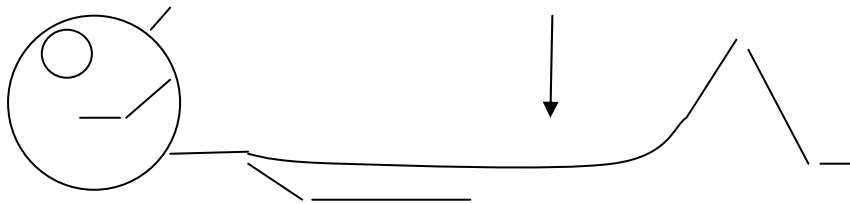


### Oefeningen die goed zijn voor de rug:

1. Allereerst ga je op een yogamatje liggen, of op bed en ga dan zo liggen: (bij deze 3 oef. Hou je je armen naast je lichaam.)

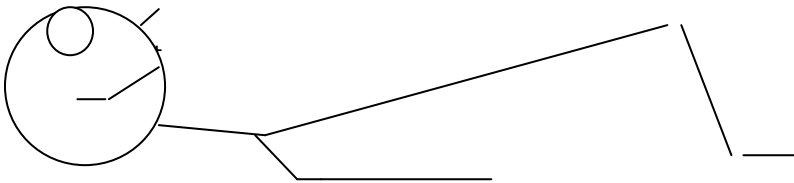


En dan duw je je bekken naar beneden:



Dit hou je 5 sec. lang vol en doe je 10 keer

2. bij de tweede oefening doe je juist hetzelfde als bij oefening 1 maar dan doe je er nog iets bij. Dus je duwt je bekken weer naar beneden en dan ga je met je lichaam omhoog, zo:



dit hou je dus weer 5 sec. lang vol en doe je weer 10 keer

3. je gaat nu terug op je rug liggen, en vormt met je benen een hoek van 90°, zo:



Bij deze oef. Beweeg je je benen rustig van voor naar achter en blijf je met je benen een hoek van 90° vormen. Deze oef. Hou je ook weer 5 sec. lang vol en doe je ook weer 10 keer.