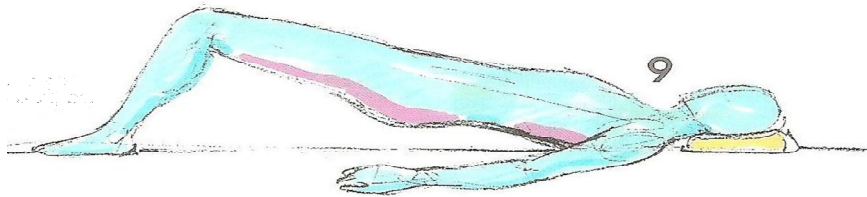
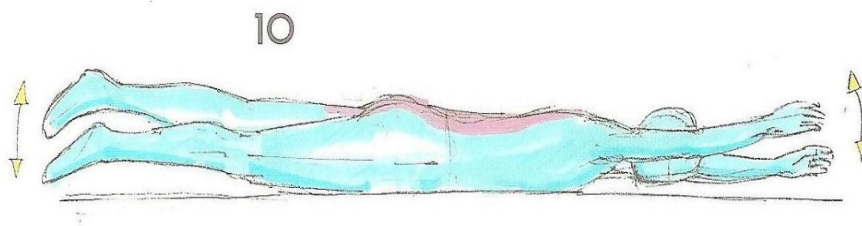




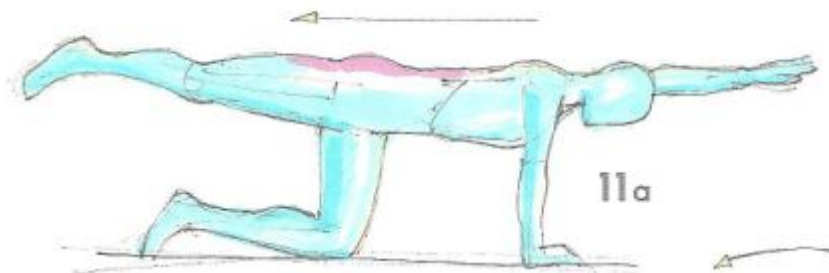
## Spierversterkende oefeningen rug/romp



Maak een bruggetje.



Strek beurtelings het linker been en de rechter arm (en vice versa) .  
Evt. kussen onder buik .



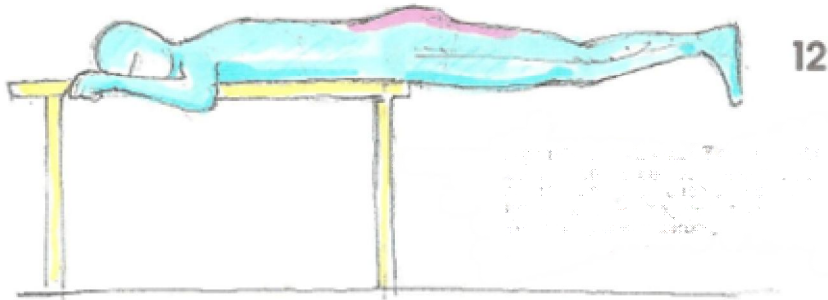
Kruiphouding: strek beurtelings het rechter been en de linker arm (en vice versa).



Krom de rug en breng de linker elleboog naar de rechter knie (en vice versa).



## Fysiotherapie van Gerven



Houdt de tafel met de handen vast en laat de benen gebogen afhangen. Strek de benen naar achteren en houdt even vast.



Buiklig: hef de beide armen in 90° elleboog-stand omhoog .



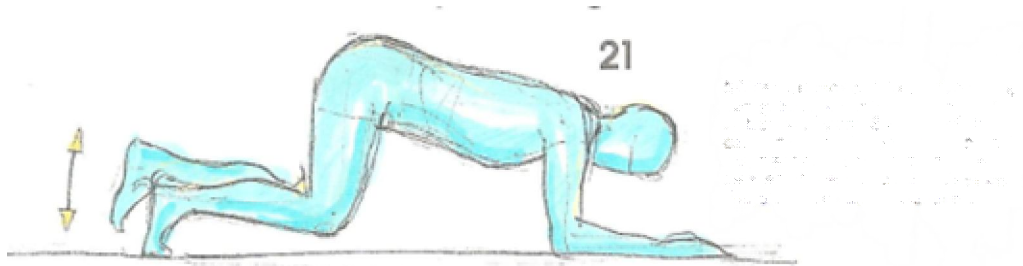
Houdt hierbij een bal in de lucht aan de bovenzijde van je hoofd.



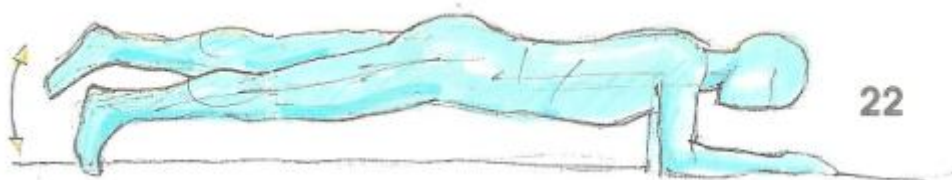
Houdt een bal aan de rugzijde in de lucht.



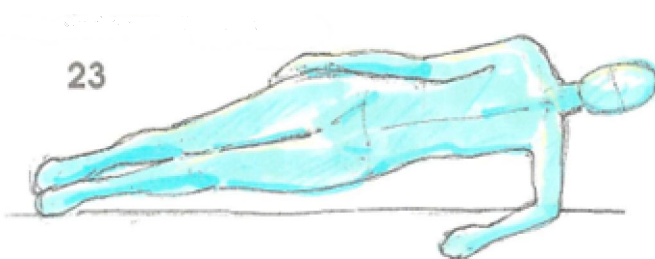
# Fysiotherapie van Gerven



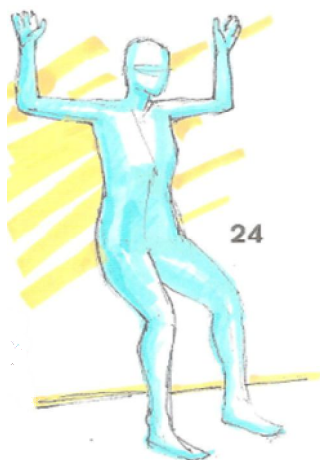
21. Steun op ellebogen en knieën en probeer de knie en voet aan een zijde op te tillen zonder dat je het bekken verdraaid.



22. Hetzelfde op ellebogen en voeten



23. Idem op een elleboog zijlig



24. Druk handen/ellebogen/schouders en rug tegen de wand.