

Basisoefening bekken in ruglig: spreiden, rollen en knijpen.

Spreiden:

- Spreidlig, voetzolen tegen elkaar, knieën maximaal spreiden in ontspanning.
- Breng hierbij de ademhaling naar buik- en bekkenbodem. Blijf 5 ademhalingen liggen.
- Eventueel bij pijnklachten eerst met kussens onder de benen. Meestal kunnen de kussens later weggehaald worden.



Rollen (zie hiernaast):

- Benen (gestrekt) in en uitrollen. 10x



Knijpen:

- Bilspieren aanspannen in ruglig.
- 5x krachtig aan- en ontspannen.
- In plaats van aanspannen van de bilspieren kun je ook 5x het bruggetje doen.

Doe deze hele serie (spreiden, rollen en knijpen), 8x achter elkaar en herhaal dit twee keer op per dag.

