

RIJOEFENINGEN

**Onderrug
tegen de rug-
leuning**

Duw de onderrug tegen de rugleuning door de navel in te trekken. Nek rechthouden. Buikspieren spannen aan. Effectief bij lage rugklachten.

- 10 tellen vasthouden
- 5 tellen loslaten
- 10 x herhalen

