

Thuisoefenprogramma bij a-specifieke rugklachten, II Sırt ağrısı için ev egzersiz programı, II

1. Ruglig, opgetrokken knieën

Knieën van li naar re kantelen

Sirtüstü, dizler hazırlanan

Dizler li eğim yeniden

2. Ruglig, opgetrokken knieën

Handen onder de rug

Kantel bekken achterover (druk de rug stevig op de handen)

Houd dit 3 tellen vast

Kantel bekken voorover (maak de rug los van de handen)

Houd dit 3 tellen vast

Sirtüstü, dizler hazırlanan

Sirt altına Eller

Eğim (ellerde sıkıca basın) geriye leğeni

3 sayım için basılı tutun

Tilt ileri leğeni (geri elinden almak)

3 sayım için basılı tutun

3. Ruglig, opgetrokken knieën

Bruggetje maken, achterwerk omhoog bewegen

5 tellen vasthouden

Leg achterwerk weer neer, 3 tellen blijven liggen

Köprü yapmak, kalça yukarı hareket

5 sayım tutun

Geri aşağı, 3 sayar kalır eşek Lay

4.

Halve Squat, stand voeten iets uit elkaar

Beweeg je armen omhoog tot naast de oren en buig tegelijkertijd door de knieën.

Buig de knieën **niet** voorbij de tenen

Houd de gebogen stand met de armen langs de oren 3 tellen vast

Diz bükme sırasında, kulakları yanında kollarını yukarı hareket ettirin.

Ayak üzerinde dizlerinizi bükmeye

Kulakları 3 sayar boyunca kollarını kıvrık konumda tutun

5. Hele Squat, stand voeten iets uit elkaar

Beweeg je armen omhoog tot naast de oren en buig tegelijkertijd door de knieën.

Buig de knieën **zo ver mogelijk** voorbij de tenen

Houd de gebogen stand met de armen langs de oren 3 tellen vast

Diz bükme sırasında, kulakları yanında kollarını yukarı hareket ettirin.

Ayak ötesinde mümkün olduğunca dizlerinizi bükmeye

Kulakları 3 sayar boyunca kollarını kıvrık konumda tutun

Elke oefening 10 keer herhalen, je mag het oefenen wel voelen, maar het mag niet pijnlijk zijn, dan minder vaak herhalen.

Her hareket 10 kez tekrarlanacak, hareket ettiginizde fazla agri hissederseniz bu hareketleri daha az ararıkla tekrarlayın.

5 seconden pauze tussen de oefeningen

Egzersizler arasında 5 saniyelik duraklama

Oefen 2 x per dag

Günde 2 kez