

Filmpje 1 en 1a  
"Ochtendritueel"

Filmpje 7 - stretch & slide = "flossen" ZS



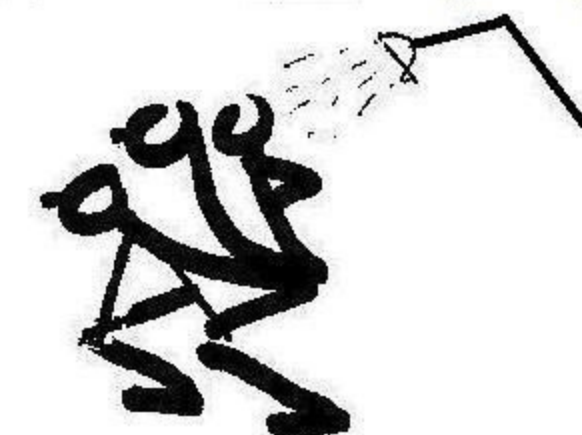
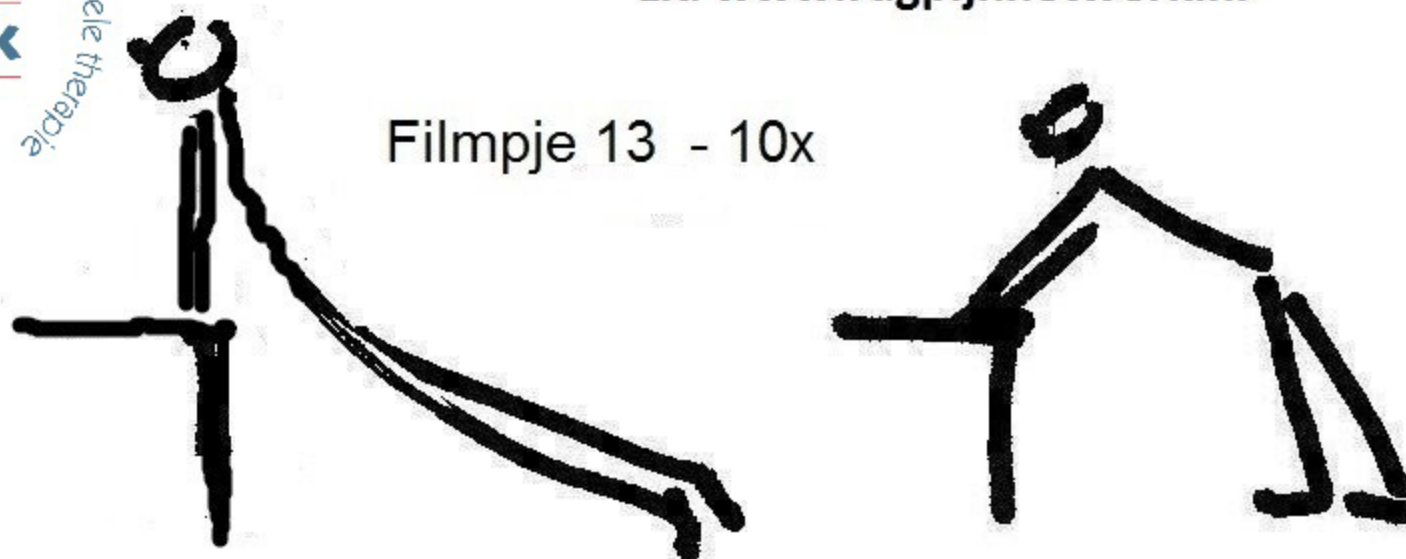
PLUSPRAKTIJK  
**schuitemaker  
& van schaik**  
www.fysio.net

fysiotherapie en manuele therapie

Amsterdam - www.fysio.net - huiswerk oefeningen bij lage rugpijn

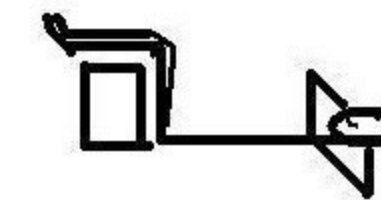
Lid www.rugpijnnetwerk.nl

Filmpje 13 - 10x

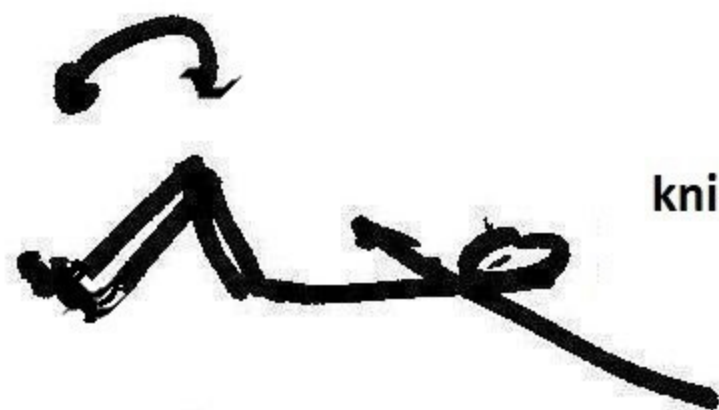


Filmpje 15  
**squathouding**

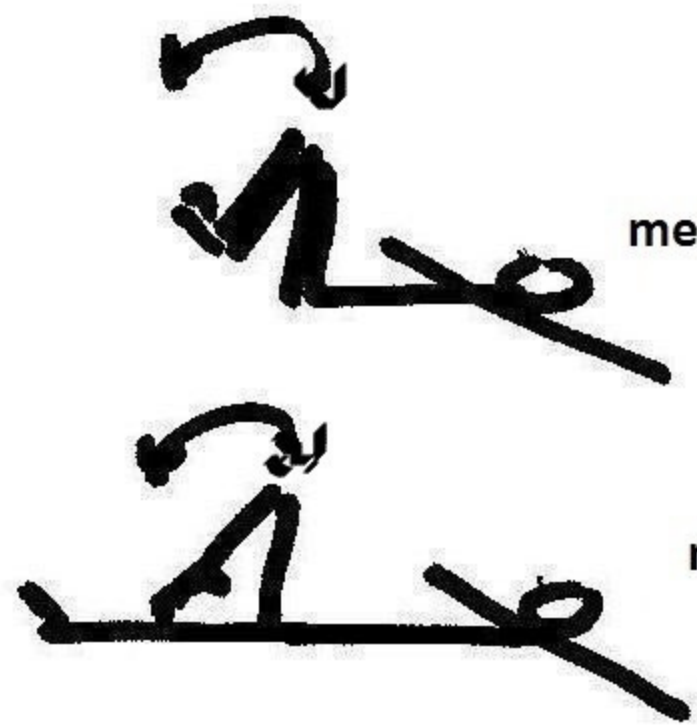
ontspan met de 'bodyscan'



**psoashouding**  
combineer met Filmclip 5



knieen van L naar R



met voeten los van de grond  
"til je hoofd op"



flossen zenuwstelsel



rek je lekker uit!



Filmpje 8a  
deel 2

8x links en 8x rechts



"kijk omlaag"

op de tenen

"appels plukken"

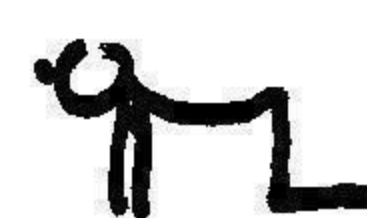


Filmpje 37  
Hoepeloefening

voor het ontbijt...

Filmpje 16, 16a, b, c, d, e, f

kruiphouding



stofzuiger

Filmpje 17 a en b



5-10x

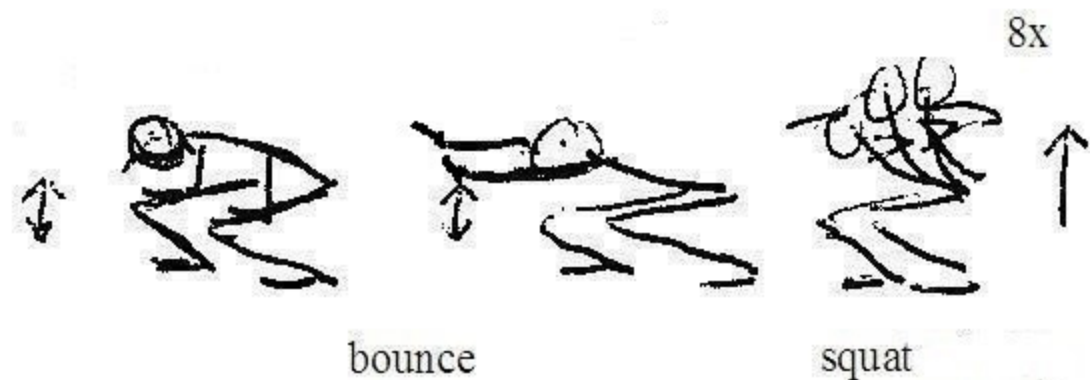
buklig-extensieoefening

Filmpje 18



5-20x

Squatoefeningen Filmpje 40, 65 en 69



bounce

squat

8x

Buikspieroefeningen Filmpje 9, 10, 11 en 11a

11a= alle buikspieroefeningen op een rij



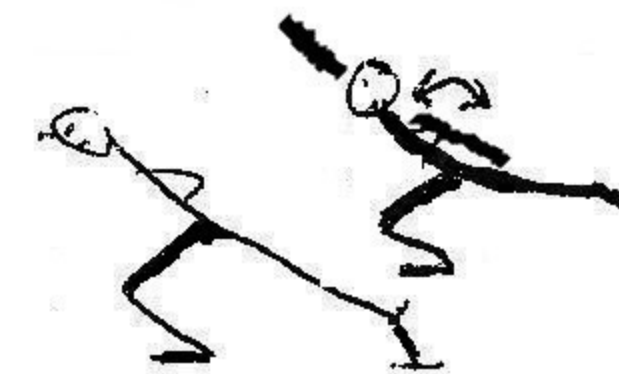
rechte buikspieren



schuine buikspieren



Filmpje 38, 39 en 39a



schaatsoefening  
"superman"