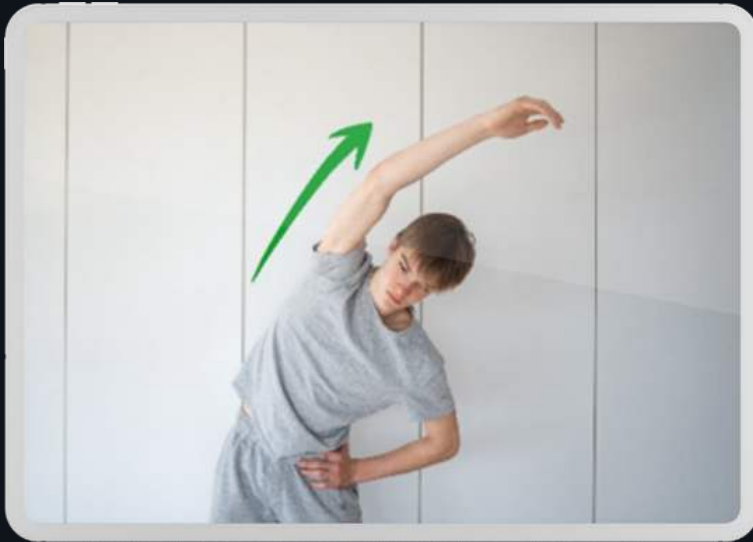




CHIROPRAxie DESIMPELE

STRETCH VAN DE RECHTER QUADRATUS LUMBORUM

www.chiropractor-desimpele.be



Ga in lichte spreidstand staan.

Breng de gestrekte rechterarm boven je hoofd, buig langzaam naar links en een klein beetje naar voor.

Bij een goede uitvoering voel je een rek aan de rechterzijde van de romp. Herhaal deze oefening 12 maal en hou dit telkens 5 seconden aan, voer deze oefening langzaam uit.

Deze oefening kan ook zittend uitgevoerd worden.



PRAKTIJK SINT-NIKLAAS

Maak een afspraak

Mercatorstraat 49 B5
9100 Sint-Niklaas

03 777 85 20

PRAKTIJK BEVEREN-LEIE

Maak een afspraak

Hoonakkerdreef 19
8791 Beveren-Leie

056 755 754