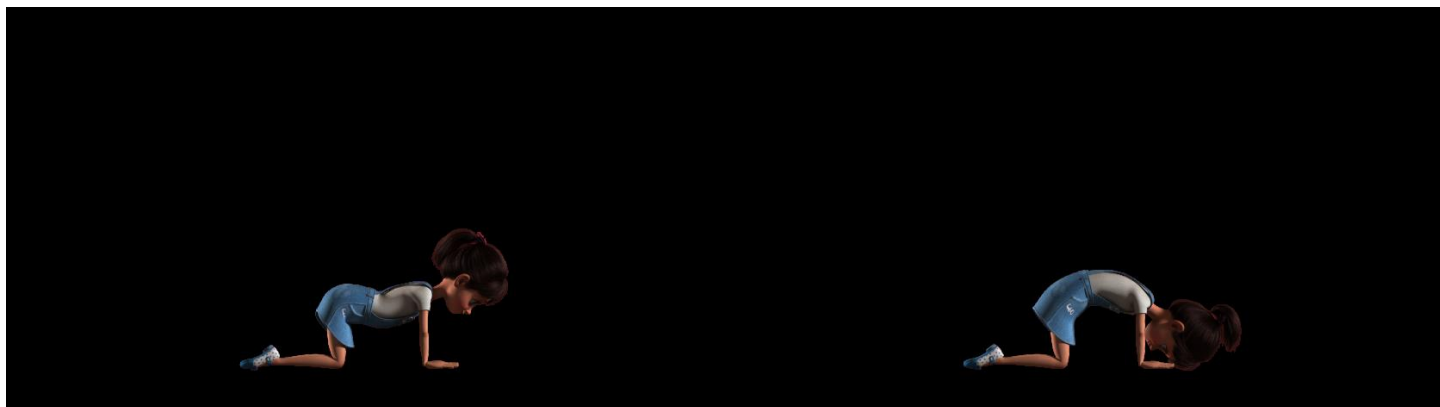
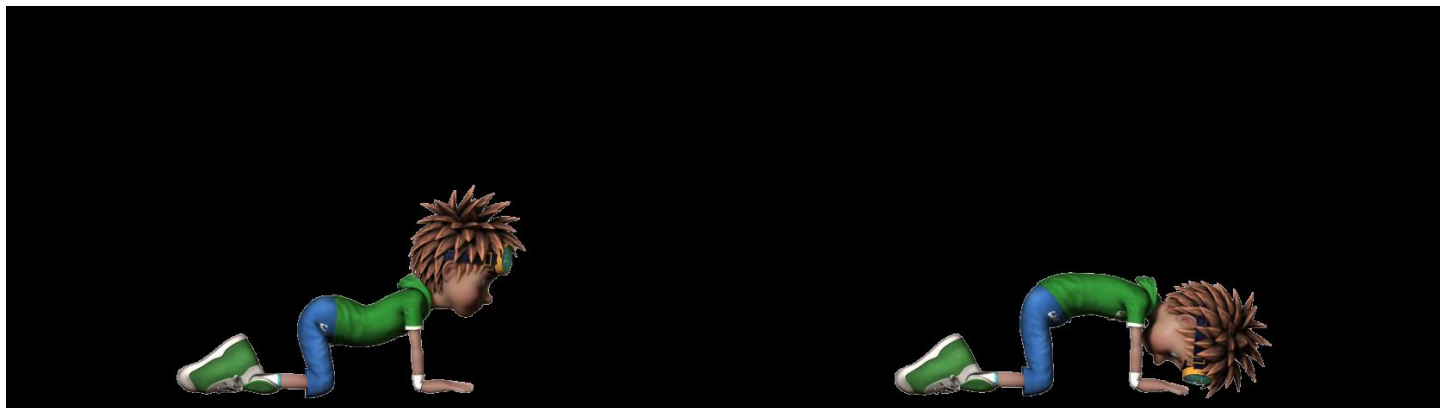


## De Kat-Hond Oefening



*De rug kan buigen, draaien, strekken en kantelen. Als je lang stil zit dan wordt bewegen moeilijker, je wordt stijver.*

[Zoek een therapeut in de buurt](#)

Deze oefening brengt de rug weer in beweging.

**Steun op je handen en knieën, alsof je gaat kruipen.**

## **Nu ga je de rug hol en bol maken.**

Beweeg je hoofd naar beneden als de rug omhoog gaat. Laat je rug daarna zakken en kijk tegelijk omhoog.

**Herhaal deze oefening 10x!**

Heb je al drie oefeningen gedaan? Nog niet? Ga dan door met de volgende oefening.

### **Let op:**

Het moet leuk zijn om te oefenen en je moet er beter van gaan bewegen. Krijg je pijn tijdens de oefening of voelt het niet prettig? Zeg dit dan tegen je ouders / verzorgers en stop met de oefening.

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder