

De Ober Oefening

Obers zien er altijd deftig uit en bewegen ook deftig. Probeer dit zelf maar eens!

Ga goed rechtop staan. Leg 1 hand op je onderrug, de andere hand op je buik.

Houd de rug goed rechtop en buig daarna naar voren. De rug moet nog steeds recht blijven!

Beweeg 15x heen en weer. Rust dan even uit.

Deze oefening doe je in totaal 3x

Klaar? Keurig hoor!



Let op:

Heb je pijn of voelt het niet fijn tijdens deze oefening? Stop dan met de oefening en vertel je ouders en/of verzorgers dat deze oefening pijn doet.

Wilt u de plaatjes erbij?

Mijnoefening.nl

Dé grootste oefeningensite voor bewegingsklachten in Nederland

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