

(Dikke) Onderrug Rol

- Leg de vilten mat met de korte kant naar je toe voor je neer en rol hem stevig op (of iets minder ver als dat prettiger voor je is). Als je geen vilten mat hebt kan je een laken nemen en daar een rolletje van maken van zo'n 12 centimeter dik (of minder dik als dat op dit moment beter past). Een handdoek is te zacht, maar een laken werkt prima.
- Leg de rol een klein stukje achter je bekken neer (tegen je bekkenrand aan), je benen zijn ingetrokken en je leunt op je ellebogen. Terwijl je gaat liggen til je je bekken op van de vloer. Op zo'n manier dat het gewicht van je benen in het gedeelte van de onderrug valt die op het ligt. Het rolletje ligt dan in je onderrug: het gedeelte tussen je onderste ribben en je bekken.
- Houd je bekken in eerste instantie hoog, en adem naar je buik. Leg je handen op je onderste ribben en laat die met een paar uitademingen zakken in de richting van de vloer. Probeer die ribben daar te houden met behulp van je buikspieren gedurende de hele oefening.
- Ontspan nu je onderrug bij het rolletje. Net zoals bij een massage kan je de druk van het rolletje gebruiken om je onderrug steeds meer te ontspannen. Je kan met je uitademingen het gevoel opzoeken dat je rug zwaarder wordt op de rol. Als je onderrug meer ontspant zal hij ook makkelijker gaan bewegen. De wervels van je onderrug en bekken zakken dan over het rolletje heen in de richting van de vloer.
- Geen haast! Neem rustig de tijd voor de oefening, je hoeft je onderrug niet snel naar beneden te brengen, wacht rustig de ontspanning in de onderrug af, je bekken zakt dan eigenlijk vanzelf. Waak er ook voor dat je je bekken niet (automatisch) kantelt.
- Als je onderrug stijf is kan het rolletje heel gevoelig zijn, maak je daar geen zorgen over, als je rug meer ontspant en als je de oefening vaker herhaalt zal hij soepeler worden en valt ook de gevoeligheid steeds meer weg.



- Het kan flink beurs gaan voelen in je onderrug, dit is niet iets om je zorgen over te maken. Bedenk dat als het gevoelig wordt in je rug dat dat een goed teken is, de doorbloeding van de spieren wordt groter, de wervels komen in beweging. Het voelt misschien niet direct prettig aan, maar je rug wordt meer ontspannen.
 - Je kan zo lang blijven liggen als je wilt. Rol langzaam naar je zij voordat je overeind komt.
-