

BUIKSPIER OEFENINGEN DOEN VOOR RUGPIJN?

Veel mensen denken dat buikspier oefeningen doen voor rugpijn nodig is. Door al de jaren heen is er geen bewijs voor dit fabeltje. Rugpijn, etc. is alleen maar toegenomen. Sterker nog, het is mogelijk dat het doen van buikspieroefeningen alleen uw rug - heup - been problemen erger maakt!



Buikspier oefeningen doen?



Uw toekomst?

Voor meer informatie over dit onderwerp of andere rug, heup of been problemen zie:
www.spiergewrichtologie.nl of bel voor een afspraak: 040-2433571

SPIERGEWRICHTOLOGIE CENTRUM NEDERLAND

Bredalaan 75, Eindhoven | Tel. 040-2433571

WWW.SPIERGEWRICHTOLOGIE.NL

Buik-, spier-en gewricht oefeningen

Tijdens de behandeling in de praktijk van Dr Conger leert u precies wat u nodig hebt om spieren te versterken, wat nodig is om spieren te verlengen, enz.

Deze spier- en gewricht programma zal nauwkeurig voor u worden gemaakt om uw fysieke behoeften, doelen en werk toe te passen.

- Sport situaties. Je hebt geen speciale of dure apparatuur nodig om deze doelen te bereiken - Gewoon goed advies van de spier-en gewrichtspijn expert, Dr Conger!