

Starten in pomphouding  
tegen muur (met handen  
op bal)



Lichaam als plank  
naar voor laten  
vallen, daarna  
krachtig afduwen

Starten in handen- &  
knieënsteun



Bovenlichaam (gehoekt in  
heup) neerwaarts, daarna  
krachtig afduwen

Starten in handen- &  
knieënsteun



Bovenlichaam (tot aan  
knieën) als plank  
neerwaarts brengen, daarna  
krachtig afduwen

## 1 Pompen tegen muur

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 15 herhalingen

## 2 Pompen op knieën 1

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen

## 3 Pompen op knieën 2

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

3 x 10 herhalingen

Pomphouding



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna krachtig afduwen



Extra: schouders nog eens  
extra uitduwen (hoger)

Pomphouding met  
handen op bal



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna krachtig afduwen



Extra: één been van grond  
tillen

Pomphouding met  
voeten op bal



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna krachtig afduwen

## 1 Pompen

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen

## 2 Pompen met handen op bal

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hiel(en) op één lijn

🕒 3 x 5-10 herhalingen

## 3 Pompen met voeten op bal

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

🕒 3 x 5-10 herhalingen

Partner: bal stevig vasthouden + plankhouding behouden met lichaam

Starten in pomphouding met handen op bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

Starten in pomphouding met elke hand op een bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

Partner: in plankhouding + spant diepe buik- & rugspieren aan

Starten in pomphouding met handen op romp en bekken partner



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

### 1 Pompen tegen partner met bal

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 10 herhalingen

### 2 Pompen op twee ballen

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

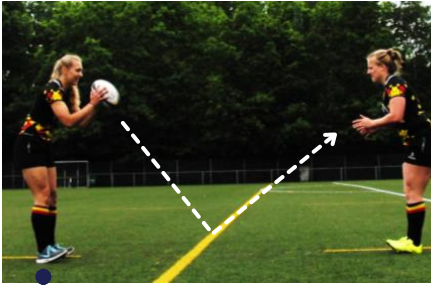
3 x 5-10 herhalingen

### 3 Pompen op partner

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 5 herhalingen

Hielen zo ver mogelijk  
wegduwen van grond



Tenen zo ver mogelijk  
wegduwen van grond

Met beide voeten op één  
lijn achter elkaar staan



Extra: Tandemstand op tippen

Op 1 been staan



Bal links of rechts van  
partner passen

## 1 Bal passen/botsen in tenen-/hielen- stand

- 🧑‍🤝‍🧑 • Neutrale rugkromming
  - Met voeten op dezelfde plaats blijven staan
- 🕒 3 x 60 seconden

2

## Bal passen in tandemstand

- 🧑‍🤝‍🧑 • Neutrale rugkromming
  - Met voeten op dezelfde plaats blijven staan
- 🕒 3 x 60 seconden

3

## Bal passen in 1-benige stand

- 🧑‍🤝‍🧑 • Neutrale rugkromming
  - Met voeten op dezelfde plaats blijven staan
- 🕒 3 x 60 seconden

Bal opgooien & in lucht vangen



Landing:

- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

Partner gooit bal, springen & deze vangen in lucht



Landing:

- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

Partner: gooit bal eens voor, achter, links en rechts



Springen in die richting & bal vangen

Landing:

- Met beide voeten tegelijk

## 2-benige landing na opwaartse sprong

- Neutrale rugkromming
- Geen X- of O-benen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

## Balontvangst na 2-benige sprong

- Neutrale rugkromming
- Geen X- of O-benen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

## Balontvangst na 2-benige sprong voor-, zij-, achterwaarts

- Neutrale rugkromming
- Geen X- of O-benen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

Partner: roept naam & gooit bal

Als naam horen: 180° springen & bal vangen



Landing:

- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

Partner 1: bal gooien



Voorwaarts springen & bal vangen

Landing:

- Evenwicht bewaren
- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

Partner 1: bal gooien



Partner 2: lichtjes duw geven tijdens vluchtfase

180° springen & bal vangen

Landing:

- Evenwicht bewaren
- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

**1**

### Balontvangst na 2-benige sprong 180°

- Neutrale rugkromming
- Geen X- of O-benen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

🕒 3 x 10 herhalingen

**2**

### Balontvangst na 2-benige sprong + duw partner

- Neutrale rugkromming
- Geen X- of O-benen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

🕒 3 x 10 herhalingen

**3**

### Balontvangst na 2-benige sprong 180° + duw partner

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen

Starten in 1-benige stand



Bal opgooien & vangen in lucht



Landing:  
 • Op bal van voet, afrollen naar hiel toe

Partner: 'links' of 'rechts' roepen & bal werpen



180° 'links' of 'rechts' draaien & bal vangen



Landing:  
 • Op bal van voet, afrollen naar hiel toe

Partner 2: lichtjes duw geven tijdens vluchtfase

Voorwaarts springen & bal vangen

Partner 1: bal gooien



Landing:  
 • Evenwicht bewaren  
 • Landen op 1 been

**1**

### Balontvangst na 1-benige sprong voor

- Neutrale rugkromming
- Geen X- of O-benen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

🕒 3 x 10 herhalingen

**2**

### Balontvangst na 1-benige sprong voor

- Neutrale rugkromming
- Geen X- of O-benen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

🕒 3 x 10 herhalingen

**3**

### Balontvangst na 1-benige sprong opwaarts + duw partner

- Neutrale rugkromming
- Geen X- of O-benen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

🕒 3 x 60 seconden

Bal vastnemen & 8-  
vorm maken rond  
handen partner

Partner: armen  
strekken & stabiel  
blijven staan

Starten in stand & bal vast-  
houden met beide handen



Scoren: bal uit handen partner  
trekken OF ervoor zorgen dat  
partner evenwicht verliest  
(voet verplaatst)



Starten op 1 been & bal met  
1 hand vasthouden



Allebei hard/zacht tegen bal  
duwen zodat bal op  
dezelfde plaats blijft

Extra: op 1 been, in tenen-  
stand, in tandemstand, ...

## 2-benig ballenduel

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

## 8-vorm met bal rond handen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

## 1-benig ballen- evenwicht

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden



Met één voet grote  
stap voorwaarts zetten  
& laten zakken

Knie niet voorbij tenen

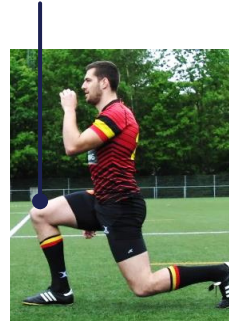


Benen beiden  
± 90° gehoekt

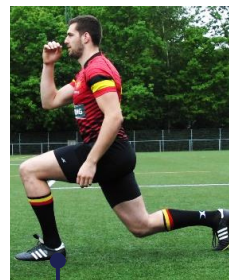
Lunge voor-, zij- &  
rugwaarts



Starten in lunge met  
rechtervoet voor



Springen



Landen in lunge met  
linkervoet voor



Extra: bal rond  
romp doorgeven



Extra: bal onder  
been doorgeven

1

## Lunge

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

## Lunge in alle richtingen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been en richting, 2 tellen houden

3

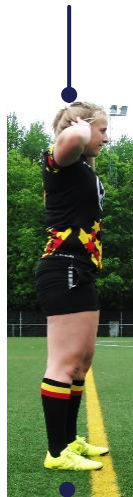
## Lunge met sprong

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen



Handen tegen  
zijkant hoofd  
houden, ellebogen  
wijzen naar buiten



Romp met neutrale  
rugkromming naar  
voor buigen



Starten in stand  
met voeten op  
schouderbreedte

Benen blijven  
gestrekt

Starten in buiklig met  
benen gekruist



Langzaam been neerwaarts  
bewegen, terwijl ander  
been beweging langzaam  
vertraagt

Starten in bekkenlift  
met voeten op bal



Voeten langzaam verder-  
brengen door te rollen met bal



Extra: 1 been uitstrekken  
(knieën samenhouden)

## 1 Good morning

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen,  
5 tellen houden

## 2 Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming
- Beweging langzaam uitvoeren

3 x 15 herhalingen

## 3 Hamstrings excentrisch 2

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden



Starten in ruglig met  
voetzolen tegen elkaar &  
knieën naar buiten gedraaid



Bekken liften

Starten in buiklig met  
voetzolen tegen elkaar &  
knieën naar buiten gedraaid



Knieën van  
grond liften

Starten in  
knieënsteun met  
knieën in hoek van 90



Romp als plank  
traag naar voor  
laten vallen



Gewicht romp opvangen  
door handen te plaatsen

## 1 Bekkenlift met knieën naar buiten

- Neutrale rugkromming
- Buik- en rugspieren constant aanspannen

🕒 3 x 10 herhalingen,  
5 tellen houden

## 2 Knieënlift

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen,  
5 tellen houden

## 3 Nordic hamstring

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen



Starten in zijlig met knieën & heup gebogen



Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Voeten blijven tegen elkaar

Starten in zijlig met gestrekte benen



Bovenste been zo hoog mogelijk brengen

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Starten in handen- & knieënsteun



Één been gehoekt (90°) naar boven brengen



Herhaal de oefening met elastiband rond hand & voet

## 1 Heup clam

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

## 2 Zijwaartse beenlift

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

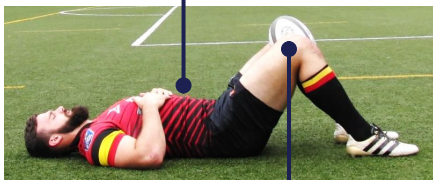
## 3 Superman met tikken

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden



Starten in ruglig met benen gebogen & bal tussen benen



Krachtig met benen tegen bal duwen

Starten in stand met één voet op bal



Één been gestrekt al rollend over bal zijwaarts brengen

Steunvoet blijft staan

Lichaam als plank optillen in elleboog- & voetensteun



Extra: 1 been van grond tillen

## 1 Bal tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

## 2

## Zijwaartse rol

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen

## 3

## Brug

- Neutrale rugkromming

3 x 10 seconden, 2 tellen houden bij lift één been



Starten met elastiband rond voet, houd uiteinde vast.  
Voetzool wijst naar grond.



Voetzool naar buiten draaien (eversie)



Voet naar buiten kantelen (exorotatie)

Op één been staan & met schouders tegen muur leunen



Voet zoekt steun tegen muur



Tenen maximaal optrekken

Starten in zijlig & partner ondersteunt bovenste (enkel en) knie



Bekken heffen & onderste been naar bovenste been brengen

## 1 Eversie & exorotatie voet

- Neutrale rugkromming
- Tenen zoveel mogelijk naar beneden laten wijzen

🕒 3 x 60 seconden

## 2 Tenen optrekken

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen elk been, 5 tellen houden

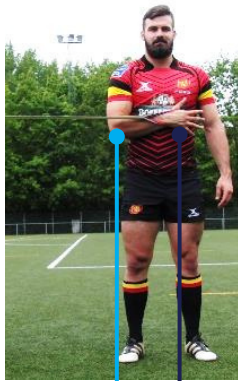
## 3 Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 seconden elke zijde



Starten in stand & elastiband in dichtste hand houden



Langzaam arm over buik draaien

Elleboog blijft tegen romp

Starten in stand & elastiband in verste hand houden



Langzaam arm van over buik weg draaien

Elleboog blijft tegen romp

Starten in stand & elastiband in hand met gestrekte arm voor lichaam houden



Langzaam elastiband met gestrekte arm naar achter lichaam trekken

## Schouderoef 1

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm

## Schouderoef 2

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm

## Schouderoef 3

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm



Starten in stand & elastiband  
in hand met gestrekte arm  
achter lichaam houden



Langzaam elastiband met  
gestrekte arm tot voor  
lichaam trekken

Starten in stand & elastiband  
in verste hand vasthouden



Elastiband diagonaal  
met twee handen  
naar boven bewegen



Langzaam met verste  
hand terugkeren

Starten in stand & uiteinden  
van elastiband in linker- en  
rechterhand houden



Roeibeweging naar  
achter maken

## Schouderoef 4

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen  
elke arm

## Schouderoef 5

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen  
elke arm

## Schouderoef 6

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen



Hand voor, rechts, links & achter hoofd plaatsen & duwen



Hoofd stabiliseren zodat rotaties of kantelingen worden tegengegaan

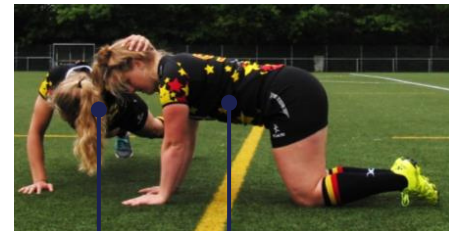
Met handen aan elkaars hoofd trekken



Één voor één handen van buitenkant naar binnenkant brengen

Partner doet erna hetzelfde

Starten in pomphouding met 1 hand op achterhoofd partner & 1 hand op grond



Pompen

Partner: hoofd stabiliseren vanuit handen- & knieënsteun

## Nek oefening 1

- Neutrale rugkromming

- 3 x 30 seconden elke positie

## Nek oefening 2

- Neutrale rugkromming

- 3 x 60 seconden

## Nek oefening 3

- Neutrale rugkromming

- 3 x 5 herhalingen



Met zijkant van hoofd tegen heup partner duwen



Partner: stabiel rechtop staan

In kniesteun zitten



Partner: tegen achterhoofd duwen

Bovenlichaam stabiliseren zodat je niet achterover valt

Partner: met neutrale rug partner optrekken aan hoofd & achterhoofd



Nek-, buik- & rugspieren goed opspannen, je als plank laten optillen

## 1 Nekoefening 4

- Neutrale rugkromming

- 3 x 30 seconden elke kant

## 2

## Nekoefening 5

- Neutrale rugkromming

- 3 x 20 seconden

## 3

## Nekoefening 6

- Neutrale rugkromming

- 3 x 5 herhalingen, 2 tellenhouden

Starten in handen- & knieënsteun



Starten in handen- & knieënsteun, met bal op rug



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm strekken



Arm strekken



Been strekken



Been strekken



Met pols tegenovergestelde knie tikken, superman herhalen



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken

## Superman

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

## 2

## Superman met controle bal

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

## 3

## Superman met controle bal & tikken

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

De bal blijft op onderrug liggen



Op ellebogen & tenen leunen

Gestreckte arm 15 cm van grond tillen

De bal blijft op onderrug liggen



Op ellebogen & tenen leunen



Gestrekt been 15 cm van grond tillen

De bal blijft op onderrug liggen



Op ellebogen & tenen leunen

Arm & tegenovergesteld been gestrekt 15 cm van grond tillen

## Plankhouding

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

3 x 40 seconden

2

## Plankhouding - 1 arm of been heffen

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

3 x 30 seconden elk been/elke arm

3

## Plankhouding - arm en been heffen

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

3 x 30 seconden elke combinatie

Bal blijft op onderrug liggen



Op handen & tenen leunen

### **Pomphouding**

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

3 x 40 seconden

Arm gestrekt voorwaarts tillen

De bal blijft op onderrug liggen



Op handen & tenen leunen



Been gestrekt achterwaarts tillen

### **Pomphouding - 1 arm of been heffen**

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

3 x 30 seconden elk been/elke arm

De bal blijft op onderrug liggen



Op handen & tenen leunen

Arm & tegenovergesteld been gestrekt 15 cm van grond tillen

### **Pomphouding - arm en been heffen**

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

3 x 30 seconden elke combinatie

Starten in handen- & knieënsteun met handen op bal



1 been naar achter uitstrekken

Starten in pomphouding met handen op bal



1 been 20 cm van grond tillen

Starten in pomphouding met handen op bal



1 been & tegenovergestelde arm van grond tillen

### **Kniesteun met handen op bal**

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

**2**

### **Pomphouding met handen op bal - 1 been heffen**

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

**3**

### **Pomphouding met handen op bal - arm & been heffen**

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden



Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen

Vanuit ruglig met benen gebogen & voeten op bal, bekken van grond tillen



Vanuit ruglig met benen gebogen & schouders op bal, bekken van grond tillen

Starten in bekkenlift



1 voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (eerst hiel, dan tenen neerplaatsen)



Andere voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen, daarna beide voeten terug één voor één in het midden plaatsen

### 1 **Bekkenlift**

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

🕒 3 x 60 seconden

### 2 **Bekkenlift met voeten/schouders op bal**

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

🕒 3 x 60 seconden

### 3 **Bekkenlift open-toe**

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



1 been in verlengde romp brengen

Vanuit ruglig met benen gebogen & schouders op bal, bekken van grond tillen



1 been in verlengde romp brengen

Vanuit ruglig met benen gebogen & voeten op bal, bekken van grond tillen



1 been in verlengde romp brengen

### 1 **Bekkenlift op 1 been**

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elk been

### 2 **Bekkenlift op 1 been met voeten/ schouders op bal**

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elk been

### 3 **Bekkenlift op 1 been met voeten op bal**

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elk been





**Bal vangen & werpen vanuit bekkenlift**

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

3 x 60 seconden

**Bal vangen & werpen uit bekkenlift op 1 been**

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voet op één lijn
- Bekken links-rechts op dezelfde hoogte

3 x 30 seconden elk been

**Balcontrole vanuit bekkenlift**

- Neutrale rugkromming
- Bekken links-rechts blijven op dezelfde hoogte

3 x 30 seconden elk been

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Arm & been optillen



Bal gooien naar partner

Starten in zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Been optillen



Arm optillen



Arm & been optillen

Starten in zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Arm optillen



Been optillen



Arm & been optillen

## 1 Zijwaartse plank tegen muur

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voet op één lijn

3 x 60 seconden elke zijde

## 2 Zijwaartse plank in knieënsteun

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knie op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

## 3 Zijwaartse plank in brede voetensteun

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Arm optillen



Been optillen



Arm & been optillen



Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



Arm en/of been optillen



Vanuit zijwaartse plank bal naar partner gooien

## Zijwaartse plank

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

## Zijwaartse plank in handen- & voetensteun

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

## Bal gooien vanuit zijwaartse plank

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

Starten in zijwaartse plank



Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



Bal naar voor rollen



Bal naar achter rollen



Vanuit zijwaartse plank bal naar partner rollen

Partner: schouders lichtjes naar voor & achter duwen

Stabiël blijven, rotatie tegenhouden

### 1 Stabilisatie in zijwaartse plank

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

### 2 Bal voor- & rugwaarts rollen in zijwaartse plank

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

### 3 Bal rollen in zijwaartse plank

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

Starten in ruglig met 1 been gestrekt & 1 been gebogen

Handen plaatsen onder onderrug



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen

Schuin voor kijken

Benen zijn naar één zijde gekanteld

Starten in ruglig met handen onder onderrug



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen

Schuin voor kijken



Naar rechts draaien



Naar links draaien

### **Curl-up**

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

**2**

### **Curl-up met gekantelde benen**

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elke zijde, 2 tellen houden

**3**

### **Curl-up met draai**

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

Starten in gestrekte buiklig



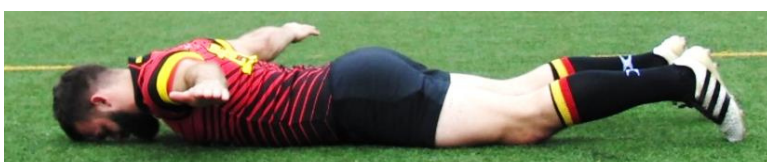
1 arm ± 5cm optillen

Starten in gestrekte buiklig



1 been ± 5cm optillen

Starten in gestrekte buiklig



Armen OF benen ± 5cm optillen & ze zijwaarts naast lichaam brengen

### **Dode vis - armen heffen**

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

**2**

### **Dode vis - benen heffen**

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

**3**

### **Dode vis - armen of benen spreiden**

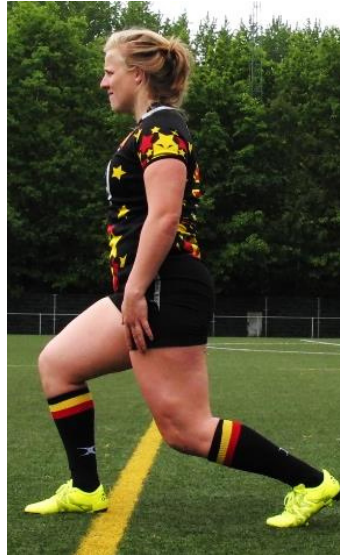
- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

**Oppervlakkige  
kuitspier**



**Diepe  
kuitspier**



**Quadriceps**



**Hamstrings**



**Hamstrings**



**Heupbuigers**



**Heup adductoren**



**Scheenbeen**



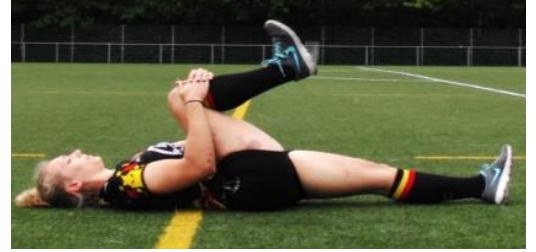
**Statisch stretchen op  
einde sportactiviteit:**

- ⌚ 1 x 30 seconden  
per spiergroep

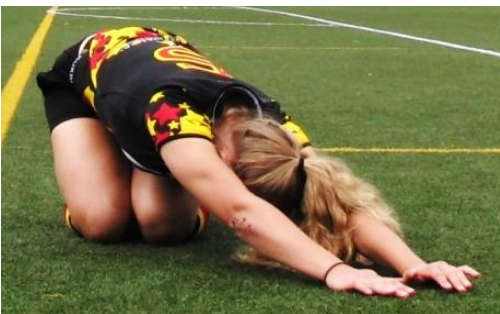
**Statisch stretchen los  
van sportactiviteit om  
leniger te worden:**

- ⌚ 2 x 60 seconden  
per spiergroep

**Bil**



**Rug**



**Borst**



**Schouder**



**Schouder**



**Biceps**



**Triceps**



**Statisch stretchen op  
einde sportactiviteit:**

- ⦿ 1 x 30 seconden  
per spiergroep

**Statisch stretchen los  
van sportactiviteit om  
leniger te worden:**

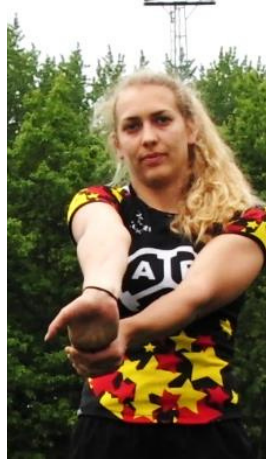
- ⦿ 2 x 60 seconden  
per spiergroep



**Vingers**



**Pols buigers**



**Pols strekkers**



**Nek**



**Statisch stretchen op  
einde sportactiviteit:**

- ⦿ 1 x 30 seconden  
per spiergroep

**Statisch stretchen los  
van sportactiviteit om  
leniger te worden:**

- ⦿ 2 x 60 seconden  
per spiergroep