

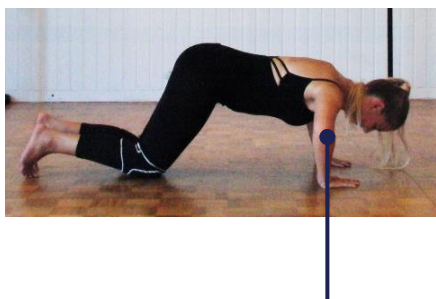
Pomphouding tegen barre



Lichaam als plank naar voor vallen, daarna afduwen

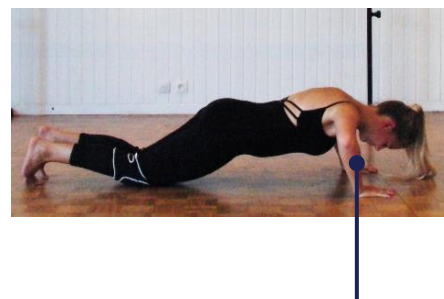
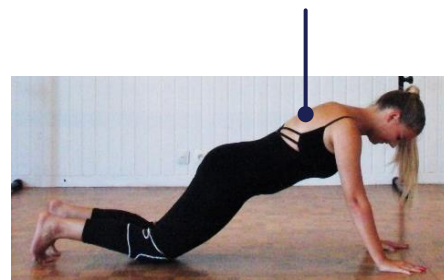
Extra: handen eens smal & breed plaatsen

Handen- & knieënsteun



Bovenlichaam (gehoekt in heup) neerwaarts brengen, daarna afduwen

Handen- & knieënsteun



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

1

Pompen tegen barre

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

🕒 3 x 15 herhalingen

2

Pompen op knieën 1

- Neutrale rugkromming
- Borst (≠ neus) in richting van grond bewegen

🕒 3 x 15 herhalingen

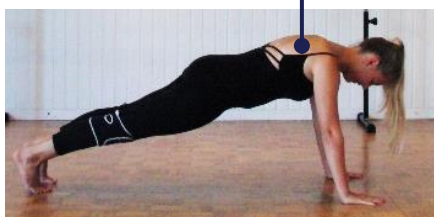
3

Pompen op knieën 2

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn
- Borst (≠ neus) in richting van grond bewegen

🕒 3 x 10 herhalingen

Pomphouding



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna krachtig afduwen



Extra: schouders nog eens
extra uitduwen (hoger)

Diepe buik- & rugspieren
opspannen, plankhouding
behouden met lichaam

Pomphouding met
handen tegen
onderarmen van partner



Lichaama als plank
neerwaarts brengen,
daarna krachtig afduwen

Plankhouding,
diepe buik- &
rugspieren
opspannen

Pomphouding met handen
op romp & bekken partner



Lichaama als plank
neerwaarts brengen,
daarna krachtig afduwen

Pompen

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn
- Borst (≠ neus) in richting van grond bewegen

3 x 10 herhalingen

Pompen tegen partner

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

3 x 10-15 herhalingen

Pompen op partner

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

3 x 5 herhalingen

Beide handen aan barre Armen één voor één opwaarts brengen



Hielen duwen op demi-pointe (relevé-elevé)



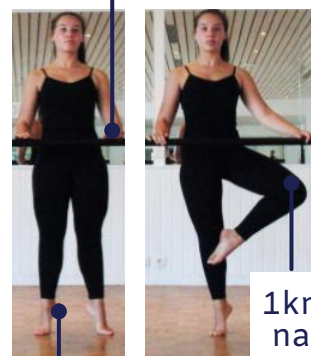
Extra: variatie in voetpositie (en dehors)

Beide handen aan barre Armen één voor één opwaarts brengen



Hielen duwen op demi-pointe (relevé-elevé)

Beide handen aan barre



1 knie heffen naar passé

Hielen duwen op demi-pointe (relevé-elevé)



Armen één voor één opwaarts brengen

1 (R)elevé aan barre

- Neutrale rugkromming

3 x 10-20 seconden

2 (R)elevé op 1 been

- Neutrale rugkromming

3 x 10-20 seconden

3 (R)elevé met passé

- Neutrale rugkromming

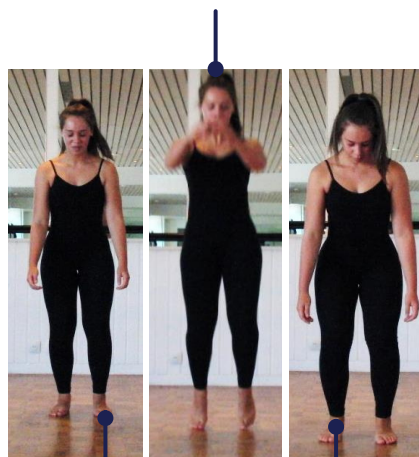
3 x 10-20 seconden

**Opwaarts
springen**



Afstoot & landing 2 twee benen

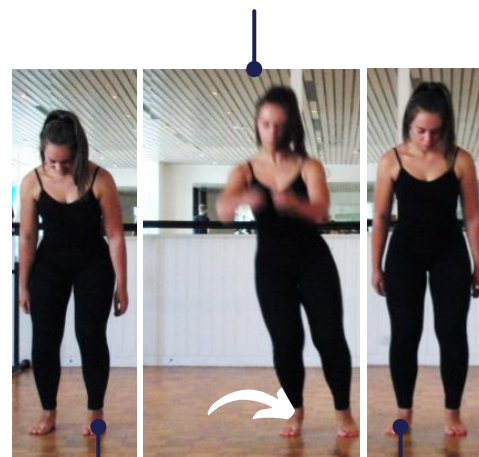
**Voorwaarts
springen**



Afstoot met 2 benen

Landing op 2 benen

**Zijwaarts
springen**



Afstoot met 2 benen

Landing op 2 benen

1

Opwaartse 2-benige sprong (temps levé)

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen
- Bij landing geen X- of O-benen
- Landen op bal voet en afrollen naar hiel

🕒 3 x 10 herhalingen

2

Voorwaartse 2-benige sprong (temps levé)

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen
- Bij landing geen X- of O-benen
- Landen op bal voet en afrollen naar hiel

🕒 3 x 10 herhalingen

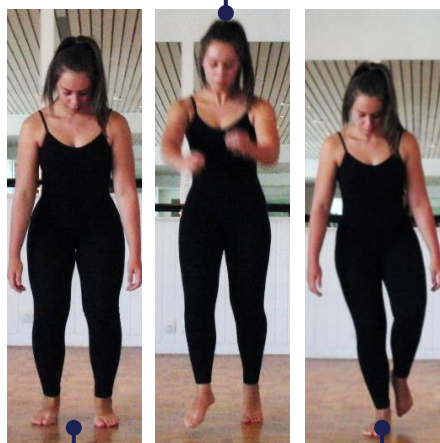
3

Zijwaartse 2-benige sprong (temps levé)

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen
- Bij landing geen X- of O-benen
- Landen op bal voet en afrollen naar hiel

🕒 3 x 10 herhalingen

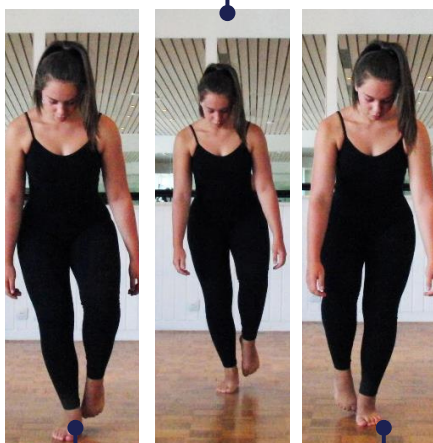
Op- of voorwaarts
springen



Afstoot met
2 benen

Landing op
1 been

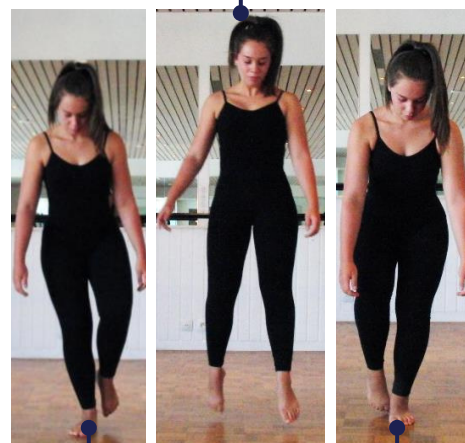
Voorwaarts springen



Afstoot met
rechterbeen

Landing op
linkerbeen

Zijwaarts springen



Afstoot met
ene been

Landing op
andere been

1
**2-benige sprong &
1-benige landing**

- 🧑‍🎓 • Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen
- Bij landing geen X- of O-benen
- Landen op bal voet en afrollen naar hiel

🕒 3 x 10 herhalingen

2
**Voorwaartse
1-benige sprong
(petit jeté parallel)**

- 🧑‍🎓 • Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen
- Bij landing geen X- of O-benen
- Landen op bal voet en afrollen naar hiel

🕒 3 x 10 herhalingen

3
**Zijwaartse
1-benige sprong
(petit jeté parallel)**

- 🧑‍🎓 • Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen
- Bij landing geen X- of O-benen
- Landen op bal voet en afrollen naar hiel

🕒 3 x 10 herhalingen

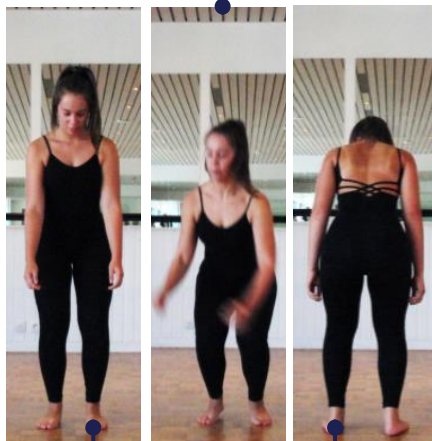
Springen & 90° draaien



Afstoot met 2 benen

Landing op 2 benen

Springen & 180° draaien



Afstoot met 2 benen

Landing op 2 benen

Spreadsprong



Afstoot met 1 been na aanloop

Landing op andere been

1

2-benige sprong 90° draai
(temps levé en tournant)

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen
- Bij landing geen X- of O-benen
- Landen op bal voet en afrollen naar hiel

🕒 3 x 10 herhalingen

2

2-benige sprong 180° draai
(temps levé en tournant)

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen
- Bij landing geen X- of O-benen
- Landen op bal voet en afrollen naar hiel

🕒 3 x 10 herhalingen

3

Grand Jeté

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen
- Bij landing geen X- of O-benen
- Landen op bal voet en afrollen naar hiel

🕒 3 x 10 herhalingen

In stand drinkfles met beide handen vasthouden



Om te scoren ofwel fles uit handen partner trekken OF ervoor zorgen dat partner evenwicht verlies (en dus een voet verplaatst)

Drinkfles vasthouden, 8-vorm maken rond handen partner



Partner strekt armen en blijft stabiel staan



Extra: op 1 been, in tenenstand, in tandemstand, ...

Op 1 been, fles vasthouden met 1 of 2 hand(en)



Partner duwt hard/zacht tegen fles, even hard/zacht terugduwen zodat fles op dezelfde plaats blijft

2-benig flessenduel

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

8-vorm maken met drinkfles rond handen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

1-benig flessenevenwicht

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden



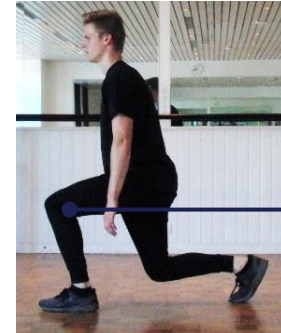
1 voet met grote stap
voorwaarts plaatsen
en je laten zakken



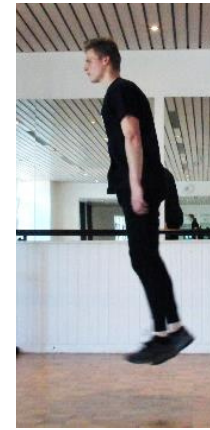
Knie komt niet
voor teen

Achterste been
is geplooid tot
quasi gestrekt

Lunge voor-, zij &
rugwaarts



Lunge met
linkervoet
voor



Sprong



Landen in
lunge met
rechter-
voet voor

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 elke richting, 2 tellen houden

3

Lunge met wisselsprong

- Neutrale rugkromming
- 90% van lichaamsgewicht op voorste voet steunen

- 3 x 10 herhalingen



Handen lichtjes tegen
zijkant hoofd, ellebogen
wijzen naar buiten



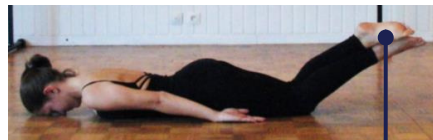
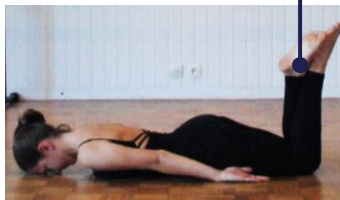
Romp met neutrale
rugkromming naar
voor buigen en
terug rechkomen



Voeten op
schouderbreedte

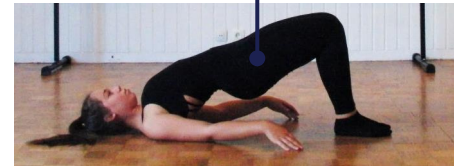
Benen zijn licht
geplooid tot gestrekt

Buiklig met
benen gekruist



Met rechterbeen linkerbeen
neerwaarts duwen,
linkerbeen biedt weerstand
en vertraag deze beweging

Bekkenlift met voeten
onder knieën



Voeten langzaam verder
brengen door te schuiven
op kousen (heen & terug)

1

Good morning (flat back)

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen,
5 tellen houden

2

Hamstring excentrisch 1

- Neutrale rugkromming
- Beweging langzaam uitvoeren

🕒 3 x 15 herhalingen

3

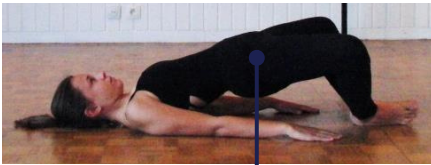
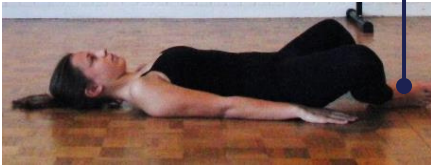
Hamstring excentrisch 2

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

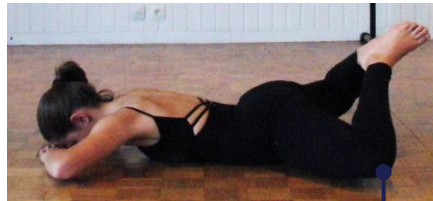
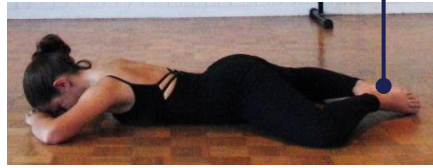


Ruglig met voetzolen
tegen elkaar en knieën
naar buiten gedraaid



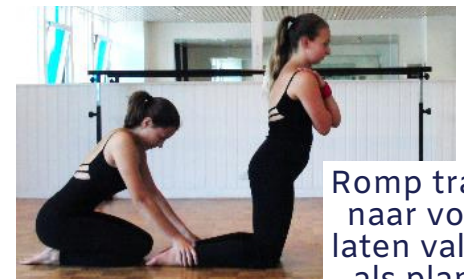
Bekken liften

Buiklig met voetzolen
tegen elkaar en knieën
naar buiten gedraaid



Knieën net van
grond liften

Knieënsteun (op matje, trui, ...)
met knieën in hoek van 90°



Romp traag
naar voor
laten vallen
als plank



Gewicht van romp opvangen
door handen te plaatsen

1 Bekkenlift met knieën naar buiten

- Neutrale rugkromming
- Buik- & 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

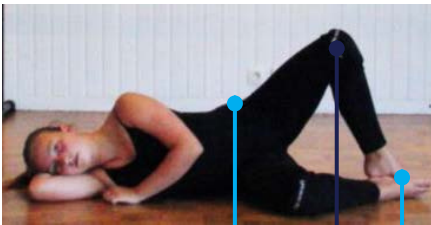
3 x 10 herhalingen



Zijlig met knieën & heup gebogen



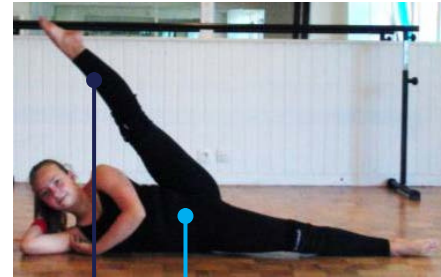
Zijlig met benen gestrekt



Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Voeten blijven tegen elkaar



Bovenste been zo hoog mogelijk brengen

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Handen- & knieënsteun



1 been gehoekt (90°) naar boven

Oefening herhalen met elastiband rond hand & voet



1 Heup clam

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2 Zijwaartse beenlift (battement)

- Neutrale rugkromming
- Voet van geheven been zo ver mogelijk naar buiten draaien

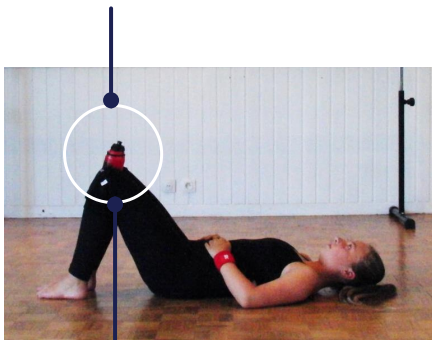
3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

3 Superman met gehoekt been

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

Ruglig met benen gebogen, drinkfles tussen benen



Krachtig met benen tegen drinkfles duwen

Rechtopstaan met voeten parallel



1 been gestrekt zijwaarts brengen en terug door te glijden op sok

Partner ondersteunt bovenste knie

Zijlig



Bekken heffen en onderste been naar bovenste been brengen

Variatie: in elleboogsteun

1 Drinkfles tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming

⌚ 6 x 30 seconden

2

Zijwaarts glijden

- Neutrale rugkromming

⌚ 3 x 15 herhalingen elk been

3

Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming

⌚ 3 x 30 seconden elke zijde

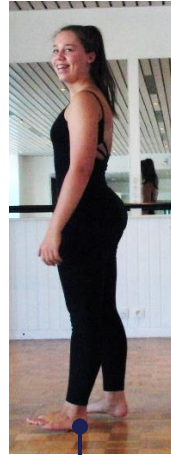


Elastiband rond
voet, uiteinde
vasthouden

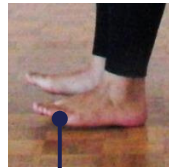


Voetzool wijst
naar grond

Voet naar
buiten draaien
(exorotatie)

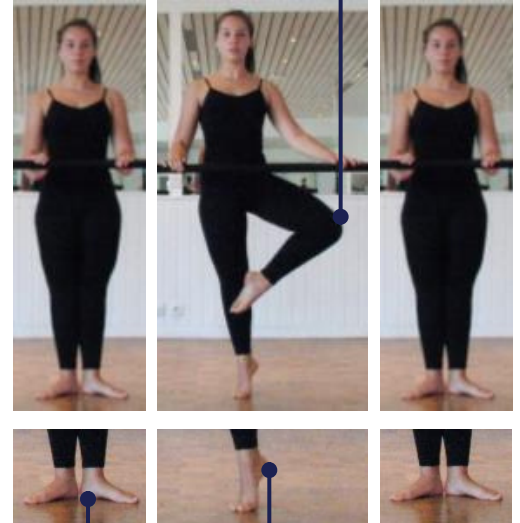


Op hielen wandelen



Tenen maximaal
optrekken

Terwijl 1 knie
heffen naar passé



In stand met
hielen tegen
elkaar (en
dehors)

Hiel heffen (1 tel)
en hem langzaam
terug laten zakken
(5 tellen)

1 Buitenwaartse rotatie voet

- Neutrale rugkromming
- Tenen zoveel mogelijk naar beneden laten wijzen

🕒 3 x 30-60 seconden

2 Op hielen lopen

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30-60 seconden

3 Hiel heffen

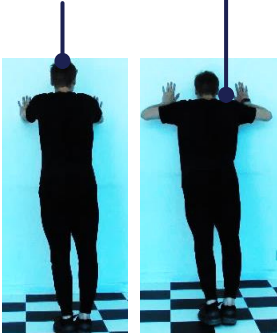
- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen elk been



Lichaam als plank naar voor laten vallen, daarna krachtig afduwen

Pomphouding tegen muur



Net voor raken muur, handpositie veranderen

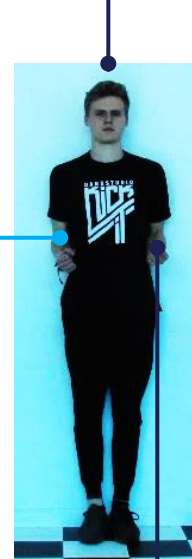
Gewicht opvangen door diepe schouder- & elleboogbuiging

In stand met gezicht naar muur, handen op muur plaatsen



Armen naar voor duwen

In stand met rug tegen muur, ellebogen tegen muur plaatsen



Ellebogen naar achter duwen

Hoek van 90° in ellebogen behouden

Ellebogen tegen romp

1 Pompen tegen muur (battement)

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-hielen op één lijn
- Diepe buik- & rugspieren opspannen

🕒 3 x 15 herhalingen

2 Arm voorwaarts duwen tegen muur

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- & rugspieren opspannen

🕒 3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

3 Arm rugwaarts duwen tegen muur

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- & rugspieren opspannen

🕒 3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden



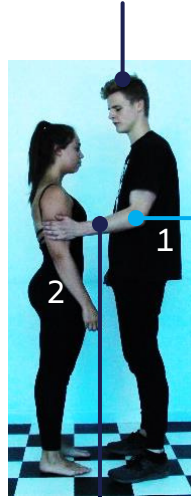
Zijwaartse stand t.o.v. muur, onderarm tegen muur plaatsen



Elleboog blijft steeds tegen romp en 90° gehoekt

Onderarm naar buiten tegen muur draaien

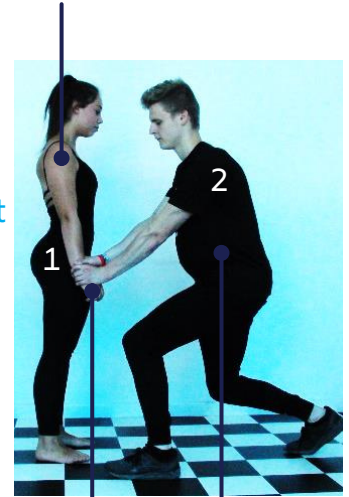
Partner 1: in stand met gezicht naar partner 2, plaatst hand tegen arm partner 2



Elleboog blijft steeds tegen romp en 90° gehoekt

Partner 1 draait onderarm naar binnen tegen partner 2

Partner 1: in stand met gezicht naar partner 2, arm gestrekt naast lichaam houden



Partner 1 duwt arm gestrekt voorwaarts
Partner 2 biedt weerstand en vertraagt beweging

1 Arm buitenwaarts draaien tegen muur

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- & rugspieren opspannen

3 x 15 herhalingen elke arm

2 Arm binnenwaarts draaien tegen partner

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- & rugspieren opspannen

3 x 15 herhalingen elke arm

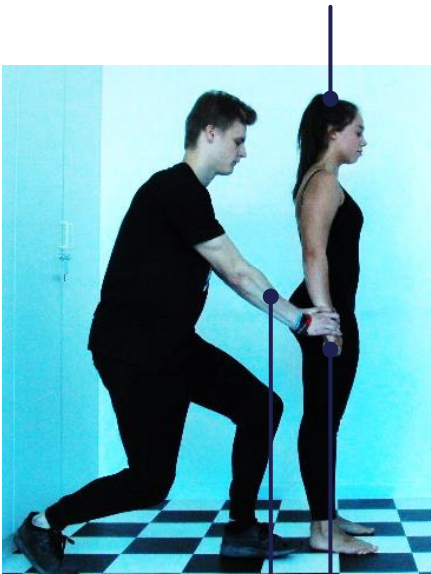
3 Arm gestrekt voorwaarts duwen

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- & rugspieren opspannen

3 x 15 herhalingen elke arm



In stand, arm gestrekt
naast lichaam houden

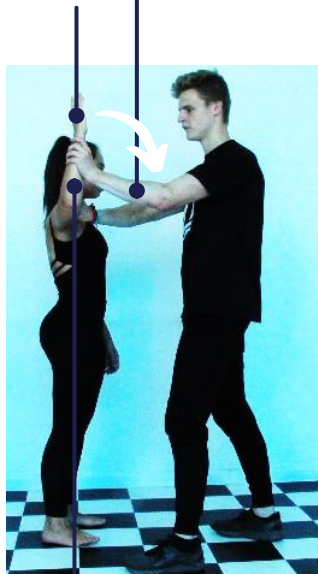


Arm gestrekt
naar achter
proberen duwen

Partner houdt pols vast
en houdt die tegen

Partner houdt pols vast
en houdt die tegen

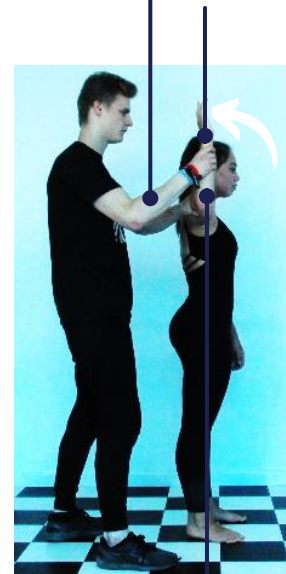
In stand, elleboog
gehoekt (90°) ter hoogte
van schouder houden



Arm gehoekt naar
voor/binnen
proberen draaien

Partner houdt pols vast
en houdt die tegen

In stand, elleboog
gehoekt (90°) ter hoogte
van schouder houden



Arm gehoekt naar
achter/buiten
proberen draaien

1 Arm rugwaarts duwen

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- & rugspieren opspannen

🕒 3 x 15 herhalingen
elke arm

2 Arm naar binnen duwen

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- & rugspieren opspannen

🕒 3 x 15 herhalingen
elke arm

3 Arm naar buiten duwen

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- & rugspieren opspannen

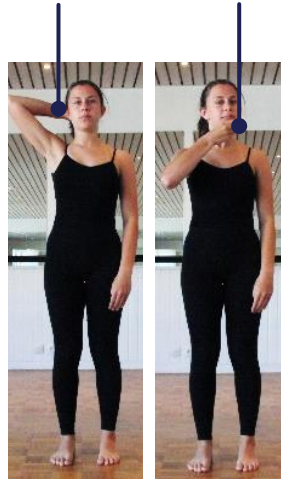
🕒 3 x 15 herhalingen
elke arm

Hand op wang
plaatsen en duwen



Hoofd stabiliseren zodat
rotatie & kanteling wordt
tegengegaan

Hand op achterhoofd/kin
plaatsen en duwen



Hoofd stabiliseren zodat
rotatie & kanteling wordt
tegengegaan

Partner duwt tegen
achterhoofd



Kniesteun

Nek & bovenlichaam
stabiliseren zodat je
niet voorover valt

Nek oefening 1

- Neutrale rugkromming
- 3 x 30 seconden elke positie

2

Nek oefening 2

- Neutrale rugkromming
- 3 x 60 seconden

3

Nek oefening 3

- Neutrale rugkromming
- 3 x 5 herhalingen

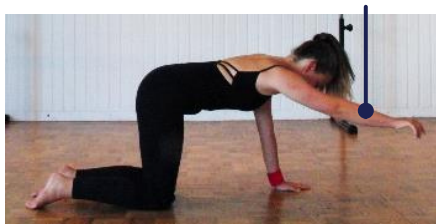
Handen- & knieënsteun



Handen- & knieënsteun met drinkfles op rug



Arm strekken



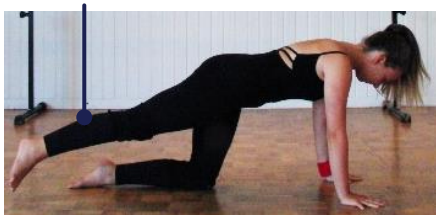
Arm strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken



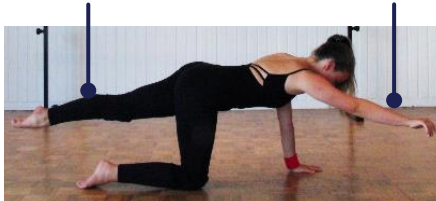
Been strekken



Been strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken



Met pols tegenovergestelde knie tikken, superman herhalen

1

Superman

- Neutrale rugkromming

• 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

2

Superman met controle van drinkfles

- Neutrale rugkromming

• 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

3

Superman met tikken

- Neutrale rugkromming

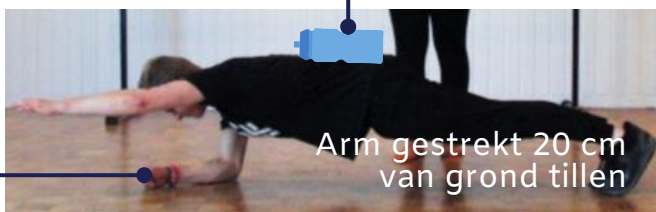
• 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

Drinkfles blijft op onderrug liggen



Op elleboog & tenen leunen

Drinkfles blijft op onderrug liggen



Op elleboog & tenen leunen

Arm gestrekt 20 cm van grond tillen



Been gestrekt 20 cm van grond tillen

Drinkfles blijft op onderrug liggen



Op elleboog & tenen leunen

Arm & tegenovergesteld been gestrekt 20 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

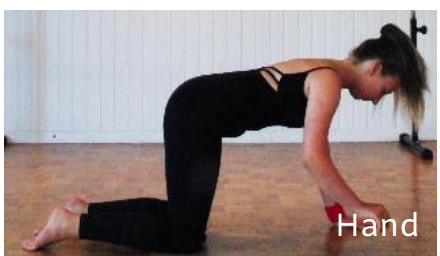
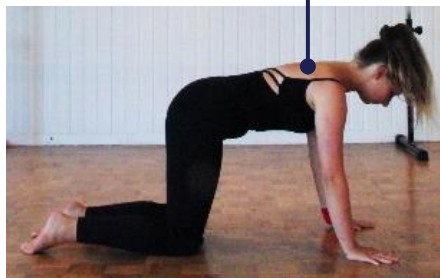
3

Plankhouding - arm & been heffen

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

3 x 30 seconden elke combinatie

Op handen & knieën leunen



Knie of hand los van grond

Op handen & tenen leunen, knieën net boven grond



Gestreckte arm in verlengde van romp tillen



Gestrekt been in verlengde van romp tillen

Op handen & tenen leunen, knieën net boven grond



Gestreckte arm & tegenovergesteld been tillen in verlengde van romp

1

Handen- & knieënsteun

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

⌚ 3 x 40 seconden

2

Handen- & tenensteun - 1 arm of been heffen

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

⌚ 3 x 30 seconden elk been/elke arm, 2 tellen houden

3

Handen- & tenensteun - arm & been heffen

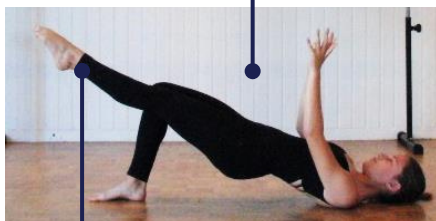
- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

⌚ 3 x 30 seconden elke combinatie

Vanuit ruglig met benen gebogen bekken van grond tillen



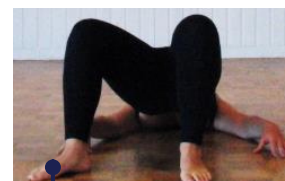
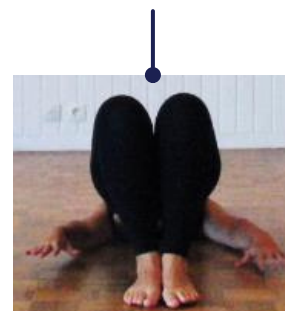
Vanuit ruglig met benen gebogen bekken van grond tillen



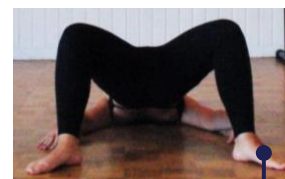
1 been in verlengde van romp brengen

Variatie armpositie: steunen op vloer, opwaarts, vangen, ...

In bekkenlift



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



Andere voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen

Daarna beide voeten één voor één terug in midden plaatsen

1

Bekkenlift

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

🕒 3 x 60 seconden

2

Bekkenlift op 1 been

- 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

Partner werpt handdoek

Handdoek vangen & terugwerpen



Bekkenlift, bekken hoog houden

Partner werpt handdoek

Handdoek vangen & terugwerpen



Bekkenlift, bekken hoog houden

1 been in verlengde van romp brengen



Tijdens uitvoering op- & neerwaartse bewegingen maken met gestrekt been

1 Handdoek vangen & werpen uit bekkenlift

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

🕒 3 x 60 seconden

2 Handdoek vangen & werpen uit bekkenlift op 1 been

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn
- Bekken links-recht blijven op dezelfde hoogte

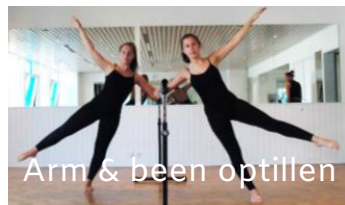
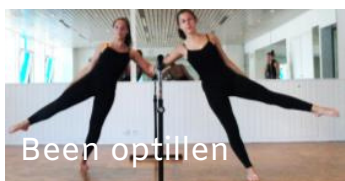
🕒 3 x 60 seconden elk been

3 Handdoek vangen & werpen uit bekkenlift op 1 been - dynamisch

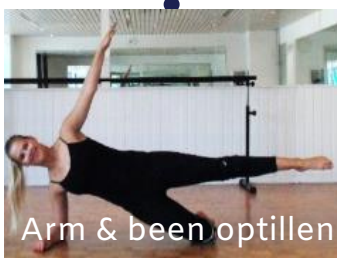
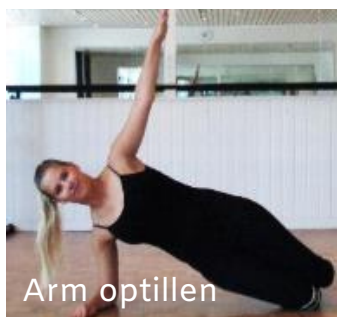
- Neutrale rugkromming
- Bekken links-rechts blijven op dezelfde hoogte

🕒 3 x 30 seconden elk been

Zijwaartse elleboog- & voetensteun



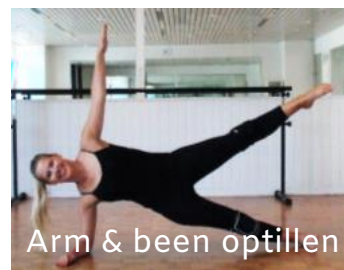
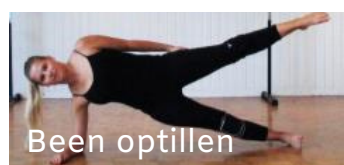
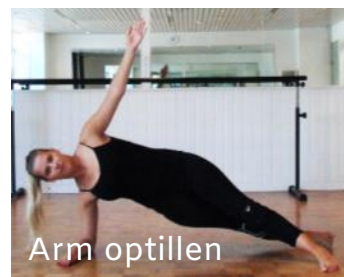
Zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Bovenste voet voor onderste



1

Zijwaartse plank tegen barre

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

🕒 3 x 60 seconden elke zijde

2

Zijwaartse plank in knieënsteun

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

3

Zijwaartse plank in brede voetensteun

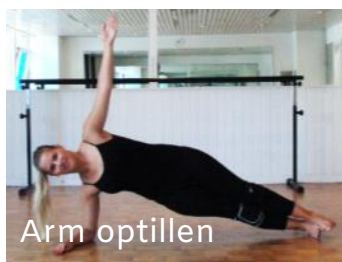
- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

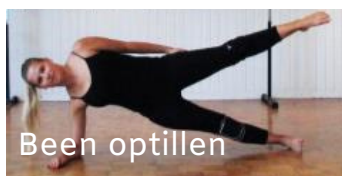
Zijwaartse elleboog- & voetensteun



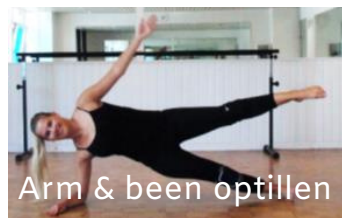
Voeten steunen op elkaar



Arm optillen



Been optillen



Arm & been optillen

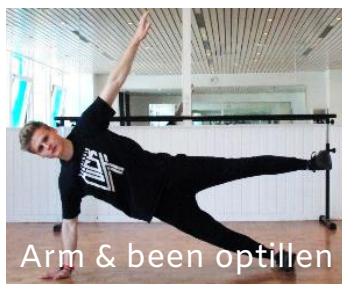
Zijwaartse handen- & voetensteun



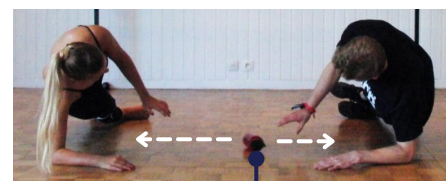
Arm optillen



Been optillen



Arm & been optillen



Vanuit zijwaartse plank drinkfles rollen naar partner

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

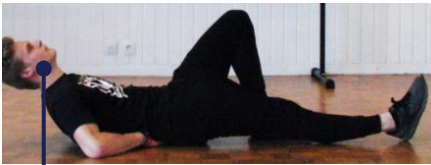
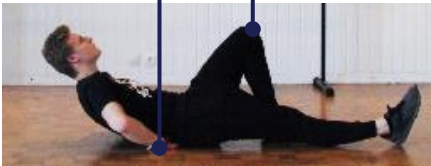
Drinkfles rollen vanuit zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

Armen onder onderrug

Ruglig met 1
been gestrekt &
1 been gebogen



Schuin naar plafond kijken

Langzaam schouders &
hoofd van grond liften

Armen onder onderrug

Ruglig met
benen naar één
zijde gekanteld



Schuin naar plafond kijken

Langzaam schouders &
hoofd van grond liften



Ruglig



Langzaam schouders &
hoofd van grond liften



Draai naar rechts



Draai naar links



1

Curl-up

- Neutrale rugkromming
- Druk op vingers blijft steeds dezelfde

3 x 15 herhalingen,
2 tellen houden

2

Curl-up met gekantelde bekken

- 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

Gestreckte
buiklig



1 arm ± 5cm
optillen



1 been ± 5cm
optillen



1 Dode vis - arm of been heffen

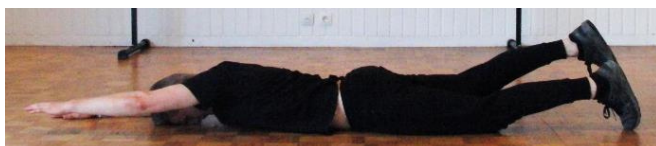
- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen,
2 tellen houden

Gestreckte
buiklig



1 arm & tegen-
overgesteld
been ± 5 cm
optillen



2 Dode vis - arm & tegenovergesteld been heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen,
2 tellen houden

Gestreckte
buiklig



Armen OF
benen ± 5 cm
optillen,
zijwaarts
brengen naast
lichaam en
terug



3 Dode vis - armen of benen spreiden

- Neutrale rugkromming
- Tijdens heffen armen/benen continu op- & zijwaarts bewegen

3 x 10 herhalingen,
2 tellen houden

**Oppervlakkige
kuitspier**



Diepe kuitspier



Hamstrings



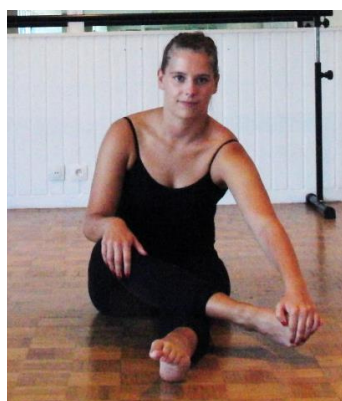
Quadriceps



Heupbuigers



Scheenbeen



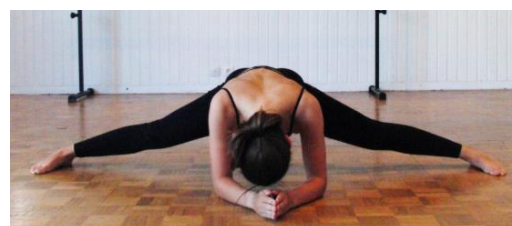
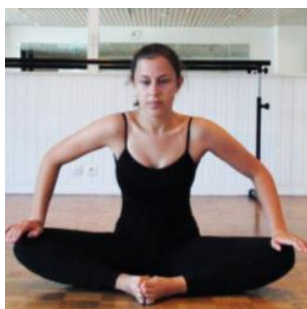
**Statisch stretchen op
einde sportactiviteit:**

- ⌚ 1 x 30 seconden
per spiergroep

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

- ⌚ 2 x 60 seconden
per spiergroep

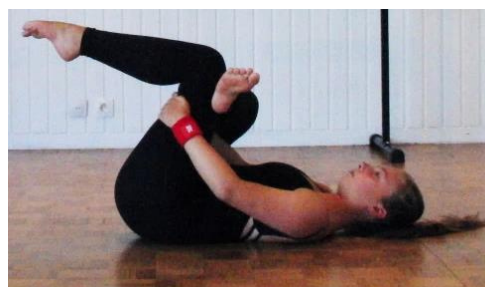
Adductoren (bovenbeen)



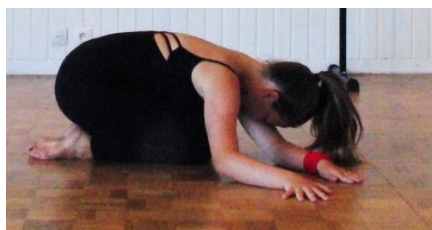
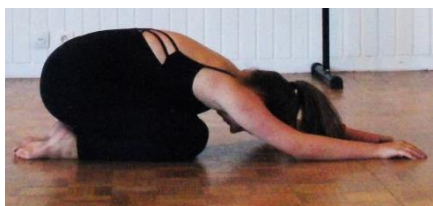
Bil



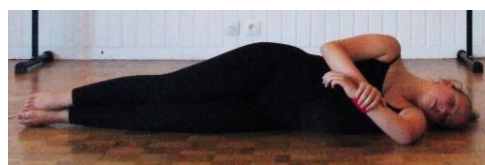
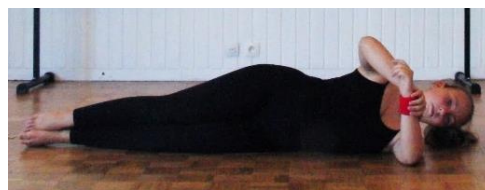
Bil/onderrug



Rug



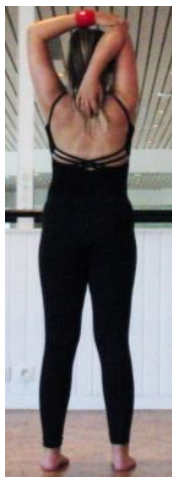
Schouder



Schouder



Triceps



Borst



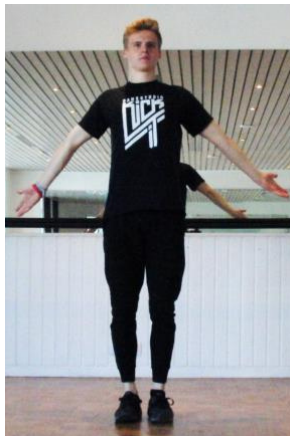
**Statisch stretchen op
einde sportactiviteit:**

- ⌚ 1 x 30 seconden
per spiergroep

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

- ⌚ 2 x 60 seconden
per spiergroep

Biceps



**Onderarm
(onderkant)**



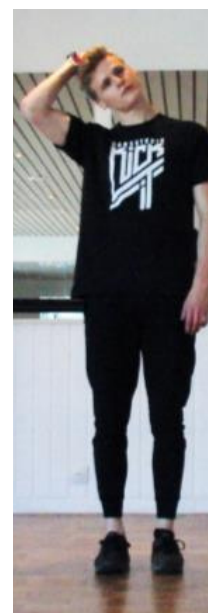
**Onderarm
(bovenkant)**



Vingers



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