

**Oppervlakkige  
kuitspier**



**Diepe kuitspier**



**Hamstring**



**Hamstring**



**Quadriceps**



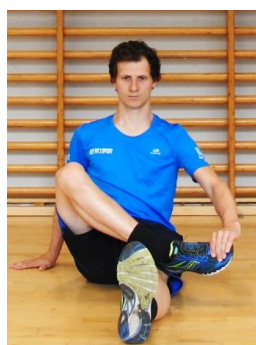
**Adductoren**



**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

**Bil**



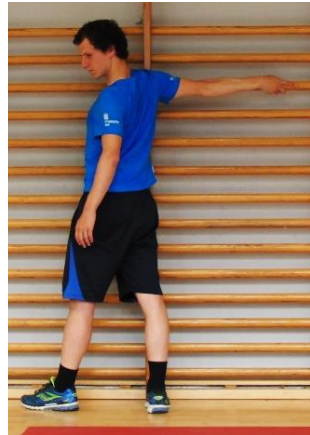
**Bil/onderrug**



**Rug**



**Borst**



**Schouder**



**Schouder**



**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



**Biceps**



**Onderkant  
onderarm**



**Bovenkant  
onderarm**



**Nek**



**Vingers**



**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