

**Oppervlakkige  
kuitspier**



**Diepe kuitspier**



**Hamstrings**



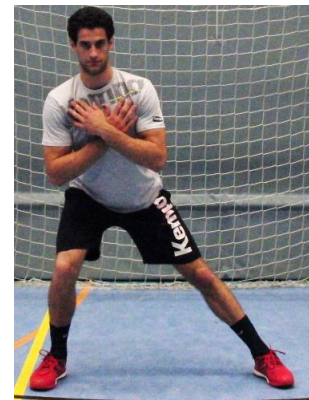
**Quadriceps**



**Heupbuigers**



**Adductoren  
(bovenbeen)**



**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

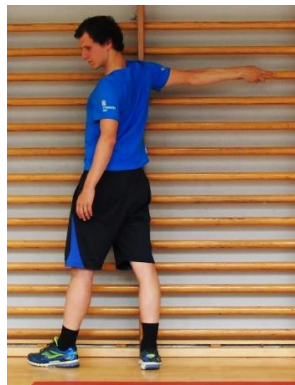
## Bil



## Rug



## Borst



## Schouder



## Schouder



## 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

## 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