

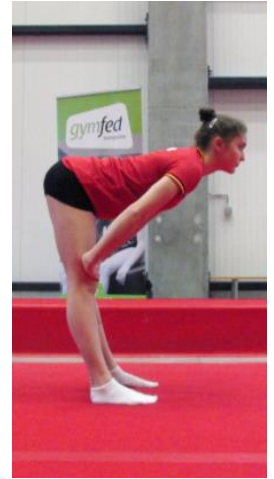
**Oppervlakkige
kuitspier**



Diepe kuitspier



Hamstrings



Quadriceps



**Iliopsoas
(heup-lenden)**



Statisch stretchen op
einde sportactiviteit:

- ⌚ 1 x 30 seconden
per spiergroep

**Adductoren
(bovenbeen)**



Bil



Statisch stretchen los
van sportactiviteit om
leniger te worden:

- ⌚ 2 x 60 seconden
per spiergroep

Bil



Bil/onderrug



Rug



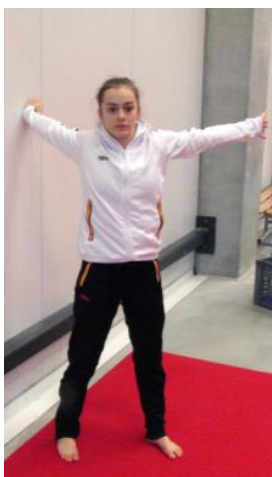
Schouder



**Statisch stretchen op
einde sportactiviteit:**

- ⌚ 1 x 30 seconden
per spiergroep

Borst



Triceps



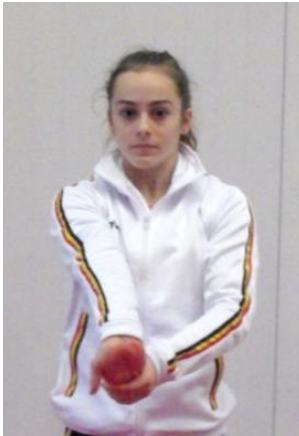
Biceps



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

- ⌚ 2 x 60 seconden
per spiergroep

**Pols
(buigers)**



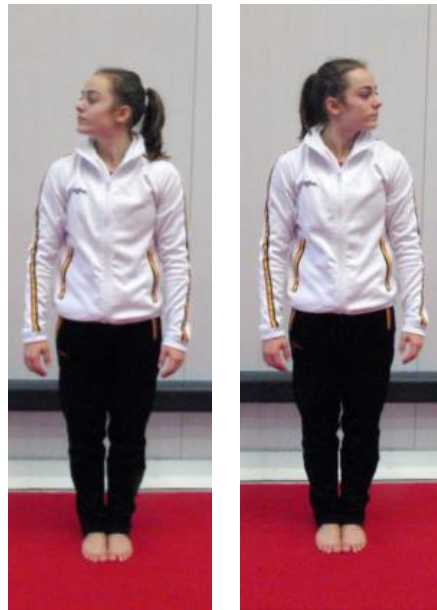
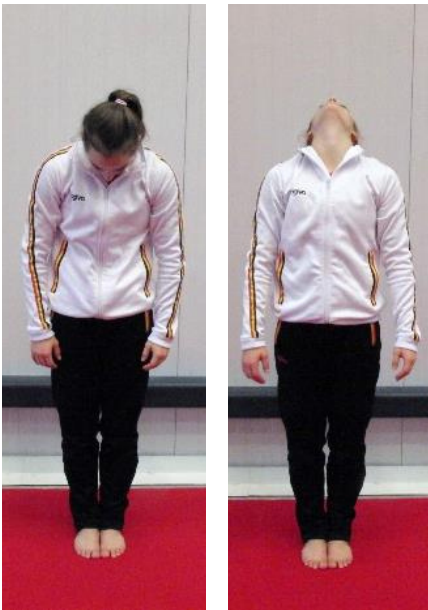
**Pols
(strekkers)**



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