

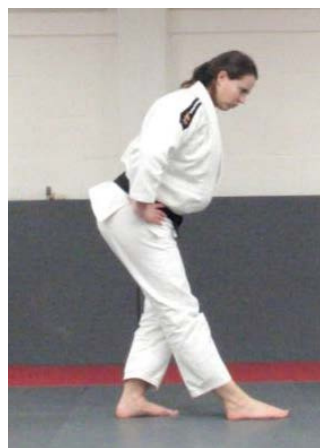
**Oppervlakkige
kuitspier**



Diepe kuitspier



Hamstrings



Quadriceps



Heupbuigers



**Adductoren -
bovenbeen**



**Statisch stretchen op
einde sportactiviteit:**

- ⌚ 1 x 30 seconden
per spiergroep

Bil



Bil/onderrug



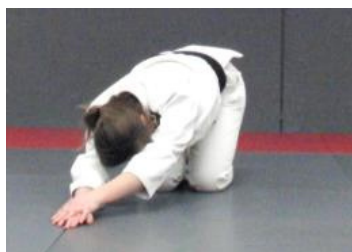
**Statisch stretchen los
van sportactiviteit om
leniger te worden:**

- ⌚ 2 x 60 seconden
per spiergroep

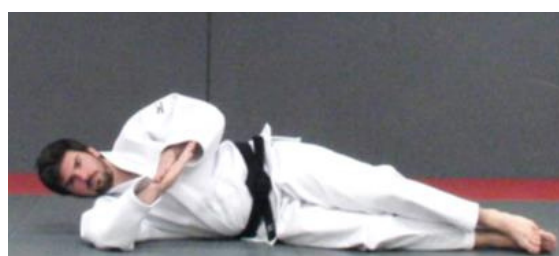
Rug



Rug



Schouder



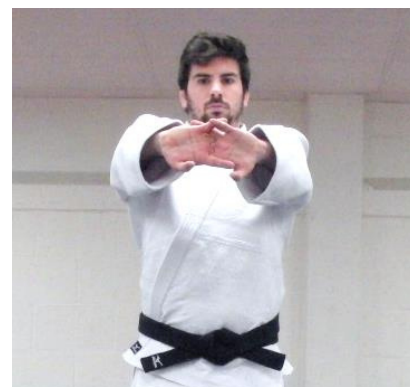
Borst



Triceps



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