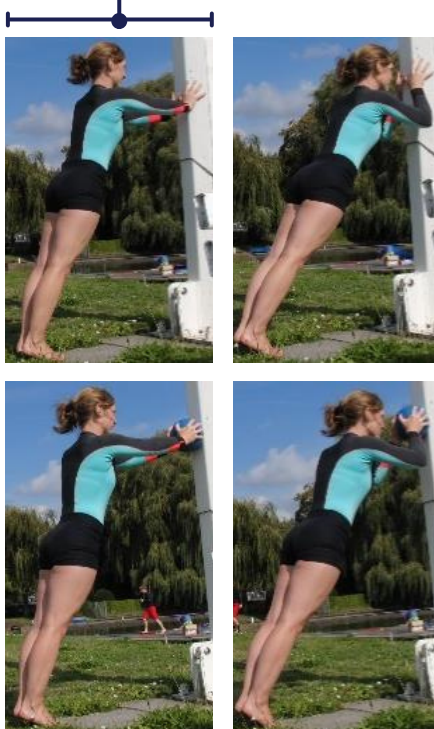
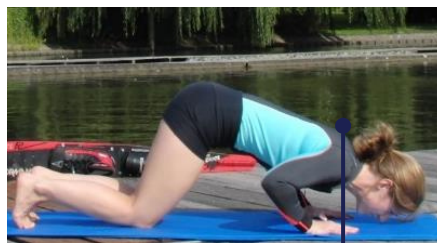


Starten in pomphouding
tegen muur (met handen
op bal)



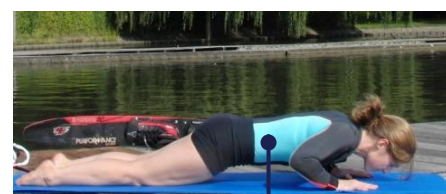
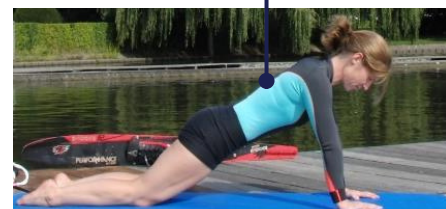
Lichaam als plank
naar voor laten
vallen, daarna
krachtig afduwen

Starten in handen- &
knieënsteun



Bovenlichaam (gehoekt in
heup) neerwaarts brengen,
daarna krachtig afduwen

Starten in handen- &
knieënsteun



Bovenlichaam (tot aan knieën)
als plank neerwaarts brengen,
daarna krachtig afduwen

1 Pompen tegen muur

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

3 x 15 herhalingen

2 Pompen op knieën 1

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen

3 Pompen op knieën 2

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

3 x 10 herhalingen

Starten in pomphouding

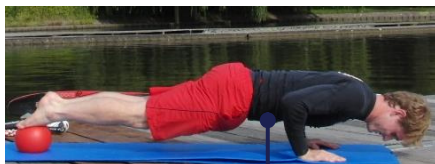
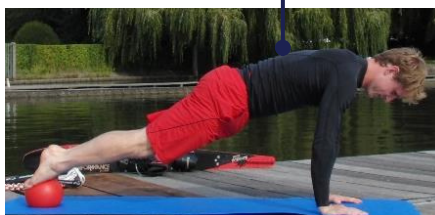


Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen



Extra: schouders nog eens extra uitduwen (hoger)

Starten in pomphouding met voeten op bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

Starten in pomphouding met handen op bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen



Extra: één been van grond tillen

1 Pompen

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

3 x 10 herhalingen

2 Pompen met voeten op bal

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-heel(en) op één lijn

3 x 5-10 herhalingen

3 Pompen met handen op bal

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

3 x 5-10 herhalingen

Partner: bal stevig vasthouden + plankhouding behouden met lichaam

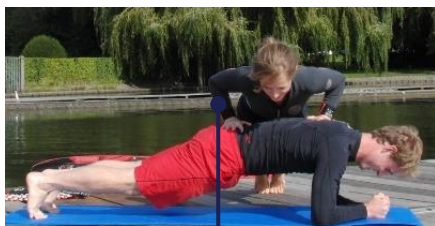
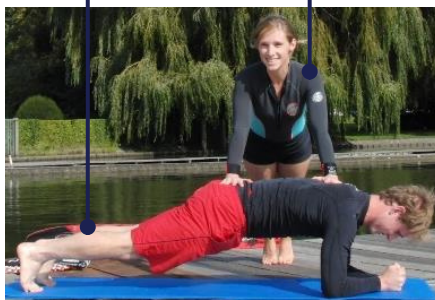
Pomphouding met handen op bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

Partner: in plankhouding + spant diepe buik- & rugspieren aan

Pomphouding met handen op romp en bekken partner



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

Starten in pomphouding met elke hand op een bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

1 Pompen tegen partner met bal

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

3 x 10 herhalingen

2 Pompen op partner

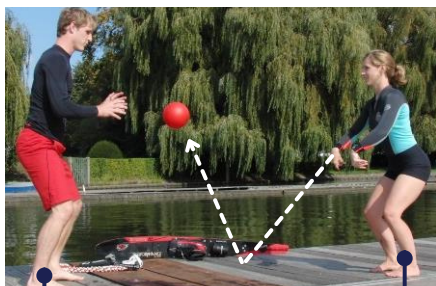
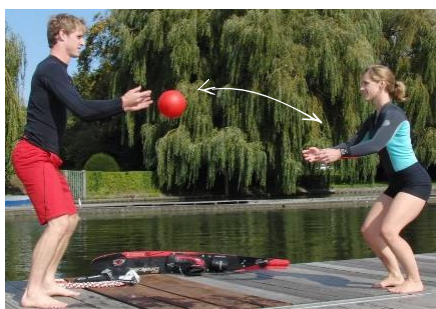
- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 5-10 herhalingen

3 Pompen met twee ballen

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

3 x 5 herhalingen



Op beide voeten steunen,
knieën licht gebogen

Variatie: in tenen- of hielen-
stand



Met beide voeten op één
lijn achter elkaar staan



Variatie: in tenen- of hielen-
stand

Bal links of rechts van
partner passen



Op één been staan

Bal passen/botsen in stand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

🕒 3 x 60 seconden

Bal passen in tandemstand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

🕒 3 x 60 seconden

Bal passen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

🕒 3 x 60 seconden

Bal opgooien & deze in
lucht vangen



Landing:

- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

Partner: bal gooien

Springen & bal
vangen in lucht



Landing:

- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

Partner: bal eens voor, achter,
links & rechts van je gooien

In richting bal springen
& deze vangen



Landing:

- Met beide voeten tegelijk

2-benige landing na opwaartse sprong

- Neutrale rugkromming
- Geen X- of O-benen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

Balontvangst na 2-benige sprong

- Neutrale rugkromming
- Geen X- of O-benen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

Balontvangst na 2- benige sprong voor-/ zij-/achterwaarts

- Neutrale rugkromming
- Geen X- of O-benen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

Partner: naam
roepen & bal gooien

180° springen als je
naam hoort & bal vangen



Landing:

- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

1 Balontvangst na 2-benige sprong 180°

- Neutrale rugkromming
- Geen X- of O-benen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

Partner 1:
bal gooien

Voorwaarts springen
& bal vangen



Partner 2: lichtjes duw
geven tijdens vluchtfase

Landing:

- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

2 Balontvangst na 2-benige sprong + duw partner

- Neutrale rugkromming
- Geen X- of O-benen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

Partner 1:
bal gooien

180° springen
& bal vangen



Partner 2: lichtjes duw
geven tijdens vluchtfase

Landing:

- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

3 Balontvangst na 2-benige sprong 180° + duw partner

- Neutrale rugkromming
- Geen X- of O-benen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

Bal opgooien & in lucht vangen



Landing:

- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

Partner: 'links' of 'rechts' roepen & bal werpen



Landing:

- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe

180° springen via kant die werd genoemd & bal vangen

Partner 1: bal gooien

Bal voorwaarts springen & bal vangen



Partner 2: lichtjes duw geven tijdens vluchtfase



Landing:

- Op 1 been landen (evenwicht bewaren)

1 Balontvangst na 1-benige sprong voor

- Neutrale rugkromming
- Geen X- of O-benen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

2 Balontvangst na 1-benige sprong 180°

- Neutrale rugkromming
- Geen X- of O-benen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

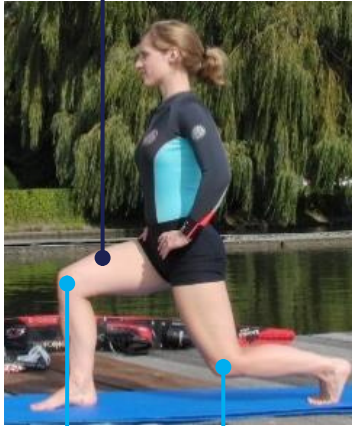
3 Balontvangst na 1-benige sprong + duw partner

- Neutrale rugkromming
- Geen X- of O-benen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

3 x 60 seconden



Met één voet kleine stap
voorwaarts zetten,
je laten zakken



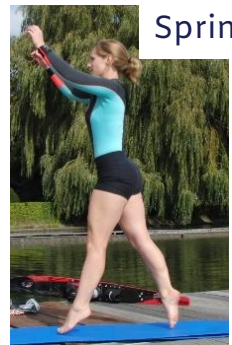
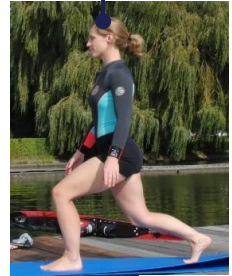
Knie niet
voorbij tenen

Benen zijn beiden \pm
90° gehoekt

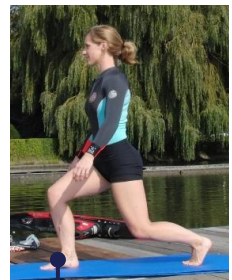
Lunge voor-, zij-
& rugwaarts



Starten in lunge met
rechtervoet voor



Springen



Landen in lunge met
linkervoet voor



Extra: bal onder been/rond
romp doorgeven

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 en richting, 2 tellen houden

3

Lunge met sprong

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

- 3 x 10 herhalingen

Handen lichtjes tegen zijkant hoofd houden, ellebogen wijzen naar buiten

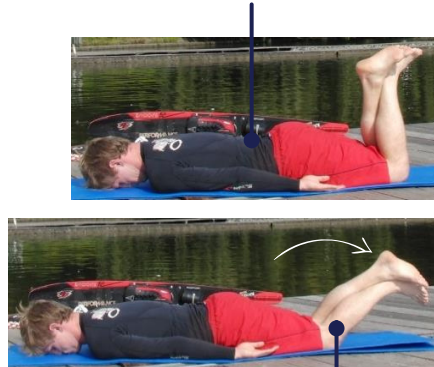


Romp met neutrale rugkromming naar voor buigen

Starten in stand met voeten op schouderbreedte

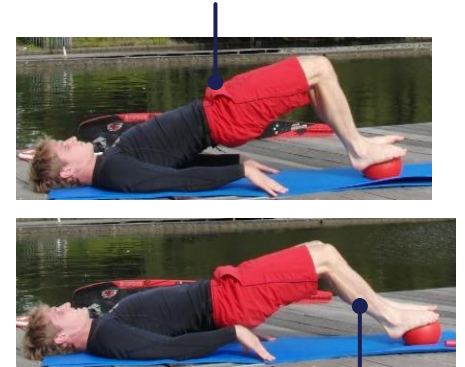
Benen blijven gestrekt

Starten in buiklig met benen gekruist, knieën 90°



Langzaam met rechterbeen neerwaarts bewegen, linkerbeen vertraagt deze beweging door weerstand uit te oefenen tegen rechterbeen

Starten in bekkenlift met voeten op bal



Langzaam voeten verder brengen door te rollen met bal



Extra: 1 been uitstrekken, knieën samenhouden

1 Good morning

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

2 Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming
- Beweging langzaam uitvoeren

🕒 3 x 15 herhalingen elk been

3 Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming

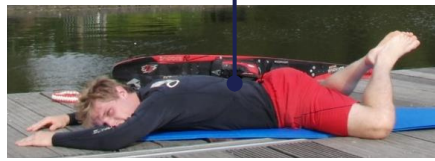
🕒 3 x 60 seconden

Starten in ruglig met
voetzolen tegen elkaar &
knieën naar buiten gedraaid



Bekken liften

Starten in buiklig met
voetzolen tegen elkaar &
knieën naar buiten gedraaid



Knieën van
grond liften

Starten in knieënsteun met
knieën in hoek van 90°



Romp als plank
traag naar voor
laten vallen



Gewicht romp opvangen
door handen te plaatsen

1 Bekkenlift met knieën naar buiten

- Neutrale rugkromming
- Buik- en rugspieren constant aanspannen

3 x 10 herhalingen,
5 tellen houden

2 Knieënlift

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen,
5 tellen houden

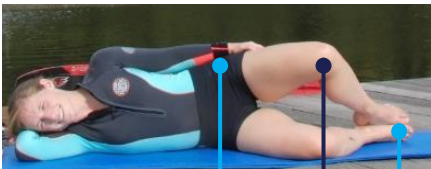
3 Nordic hamstring

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

3 x 10 herhalingen



Starten in zijlig met knieën
& heup gebogen



Knie zo ver mogelijk
naar buiten draaien

Heup blijft naar
boven wijzen (valt
niet naar achter)

Voeten
blijven tegen
elkaar

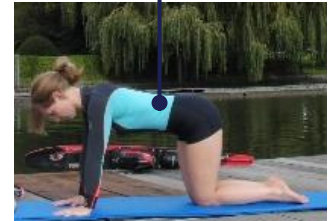
Starten in zijlig met
benen gestrekt



Bovenste been zo hoog
mogelijk brengen

Heup blijft naar boven
wijzen (valt niet naar
achter)

Starten in handen-
& knieënsteun



Één been gehoekt (90°)
naar boven brengen



Herhaal de oefening met
elastiband rond hand & voet

1 Heup clam

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2 Zijwaartse beenlift

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

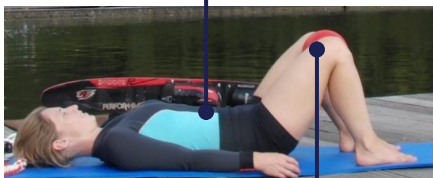
3 Superman met gehoekt been

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen. elk been, 2 tellen houden

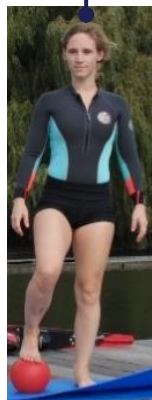


Starten in ruglig met benen gebogen & bal tussen benen



Krachtig met benen tegen bal duwen

Starten in stand met één voet op bal



Één been gestrekt zijwaarts brengen & terug al rollend over bal

Steunvoet blijft staan

Starten in zijlig

Partner: ondersteunt bovenste (enkel &) knie



Bekken heffen

Daarna onderste been naar bovenste been brengen

Bal tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2

Zijwaartse rol

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elk been

3

Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming

3 x 10 seconden, 2 tellen houden bij lift 1 been

Starten in stand & elastiband in dichtste hand houden



Langzaam arm over buik draaien

Elleboog blijft tegen romp

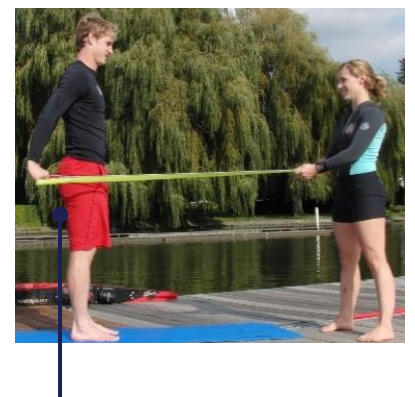
Starten in stand & elastiband in verste hand houden



Langzaam arm van over buik wegdraaien

Elleboog blijft tegen romp

Starten in stand & houd elastiband in hand met gestrekte arm voor lichaam



Langzaam elastiband met gestrekte arm naar achter lichaam trekken

Schouderoef 1

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm

Schouderoef 2

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm

Schouderoef 3

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm



Starten in stand & elastiband
in hand met gestrekte arm
achter lichaam houden



Langzaam elastiband met
gestrekte arm tot voor
lichaam trekken

Starten in stand & elastiband
in beide handen vasthouden
t.h.v. linkerheup



Elastiband diagonaal
naar boven bewegen
met 2 handen



Langzaam met verste
hand terugkeren

Starten in stand & uiteinden
van elastiband in linker- en
rechterhand houden



Roeibeweging naar
achter maken

Schouderoef 4

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen
elke arm

Schouderoef 5

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen
elke arm

Schouderoef 6

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen

Hand voor, rechts, links & achter hoofd plaatsen & duwen



Hoofd stabiliseren zodat rotaties of kantelingen worden tegengegaan

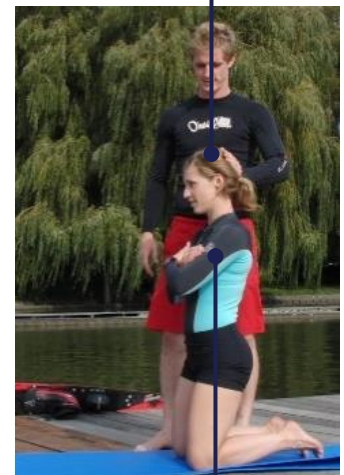
Met handen aan elkaars hoofd trekken



Één voor één handen van buitenkant naar binnenkant brengen

Partner doet erna hetzelfde

Starten in kniezit met schouders, heup & knieën op één lijn



Hoofd stabiliseren terwijl partner (licht) duwt t.h.v. achter-, voor- & zijkant van jouw hoofd

Nekoefening 1

- Neutrale rugkromming

- 3 x 30 seconden elke positie

Nekoefening 2

- Neutrale rugkromming

- 3 x 60 seconden

Nekoefening 3

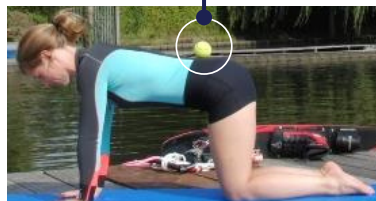
- Neutrale rugkromming

- 3 x 5 herhalingen

Starten in handen- & knieënsteun



Starten in handen- & knieënsteun, met bal op rug



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm strekken



Arm strekken



Been strekken



Been strekken



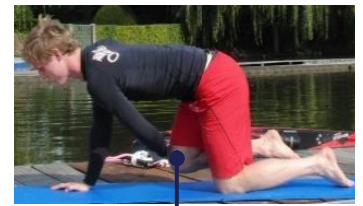
Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken



Met pols tegenovergestelde knie tikken & superman herhalen



Superman

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

2

Superman met controle bal

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

3

Superman met controle bal & tikken

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

Op ellebogen & tenen leunen



Extra: bal blijft op onderrug liggen

Arm gestrekt 15 cm van grond tillen

Op elleboog & tenen leunen



Extra: bal blijft op onderrug liggen



Gestrekt been 15cm van grond tillen

Op ellebogen & tenen leunen



Arm & tegenovergesteld been gestrekt 15 cm van grond tillen

Extra: bal blijft op onderrug liggen

1 Plankhouding

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

3 x 40 seconden

2

2 Plankhouding - 1 arm of been heffen

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

3 x 30 seconden elk been/elke arm

3

3 Plankhouding - arm en been heffen

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

3 x 30 seconden elke combinatie



Op handen & tenen leunen

Extra: bal blijft op onderrug liggen

Arm gestrekt van grond tillen



Op handen & tenen leunen



Extra: bal blijft op onderrug liggen

Been gestrekt van grond tillen



Op handen & tenen leunen

Extra: bal blijft op onderrug liggen

Arm & tegenovergesteld been gestrekt van grond tillen

Pomphouding

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

3 x 40 seconden

2

Pomphouding - 1 arm of been heffen

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

3 x 30 seconden elk been/elke arm

3

Pomphouding - arm en been heffen

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

3 x 30 seconden elke combinatie

Starten in handen- & voetensteun met voeten op bal



1 been naar achter uitstrekken



Kniesteun met handen op bal

- 🧑 • Neutrale rugkromming
- 🕒 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

Starten in pomphouding met handen op bal



1 been van grond tillen



2 Pomphouding met handen op bal - 1 been heffen

- 🧑 • Neutrale rugkromming
- 🕒 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

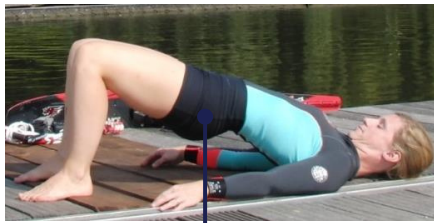
Starten in pomp-houding met handen op bal



Been & tegenovergestelde arm van grond tillen

3 Pomphouding met handen op bal - arm & been heffen

- 🧑 • Neutrale rugkromming
- 🕒 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden



Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen

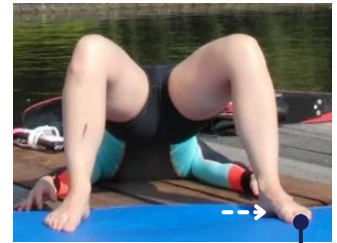
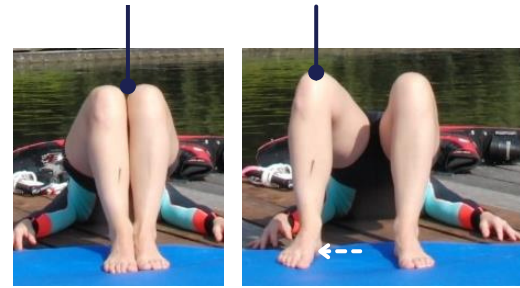
Vanuit ruglig met benen gebogen & voeten op bal, bekken van grond tillen



Vanuit ruglig met benen gebogen & schouders op bal, bekken van grond tillen

Starten in bekkenlift

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



Andere voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen, daarna beide voeten één voor één terugplaatsen in het midden

1

Bekkenlift

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

🕒 3 x 60 seconden

2

Bekkenlift met voeten/schouders op bal

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

🕒 3 x 60 seconden

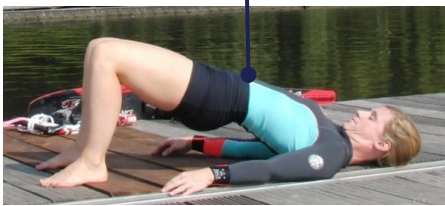
3

Bekkenlift open-toe

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

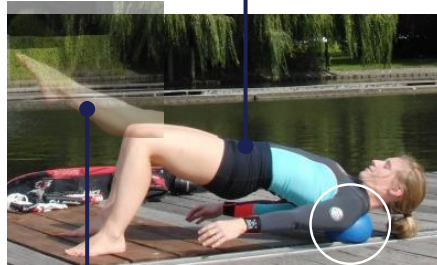
🕒 3 x 10 herhalingen

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



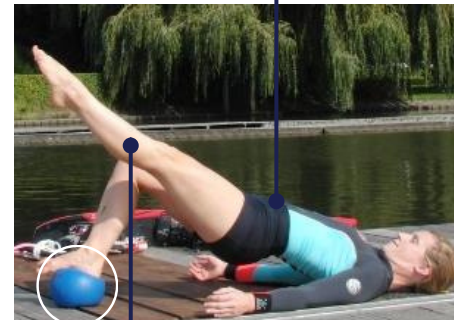
Been in verlengde van romp brengen

Vanuit ruglig met benen gebogen & schouders op bal, bekken van grond tillen



Been in verlengde van romp brengen

Vanuit ruglig met benen gebogen & voeten op bal, bekken van grond tillen



Been in verlengde van romp brengen

1

Bekkenlift op 1 been

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

3 x 30 seconden elk been

2

Bekkenlift op 1 been met schouders op bal

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

3 x 30 seconden elk been

3

Bekkenlift op 1 been met voeten op bal

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

3 x 30 seconden elk been

Partner: werpt bal
Bal vangen & terugwerpen



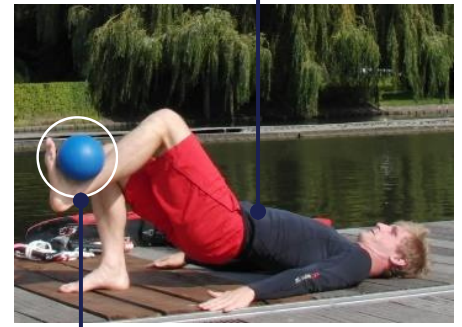
Starten in bekkenlift & bekken hoog houden

Partner: werpt bal
Bal vangen & terugwerpen



Starten in bekkenlift & bekken hoog houden
1 been in verlengde romp brengen

Starten in bekkenlift & bekken hoog houden



Partner legt bal op voet, deze proberen te controleren

Bal vangen & werpen vanuit bekkenlift

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

3 x 60 seconden

Bal vangen & werpen vanuit bekkenlift op 1 been

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voet op één lijn
- Bekken links-rechts op dezelfde hoogte

3 x 30 seconden elk been

Balcontrole vanuit bekkenlift

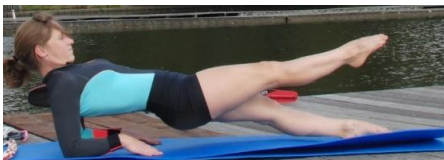
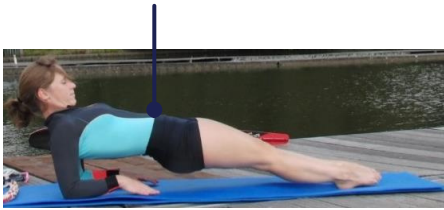
- Neutrale rugkromming
- Bekken links-rechts blijven op dezelfde hoogte

3 x 30 seconden elk been

Bal vasthouden & 8-vorm maken rond handen partner

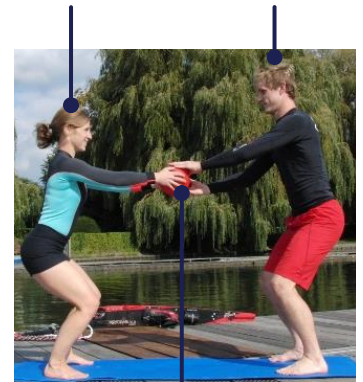


Lichaam als plank optillen in elleboog- & voetensteun



Extra: 1 been van grond tillen

Starten in stand, bal met beide handen vasthouden



Scoren: bal uit handen van partner trekken OF ervoor zorgen dat partner evenwicht verliest (voet verplaatst)

Partner: armen strekken & stabiel blijven staan

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

Brug

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

8-vorm maken met bal rond handen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2-benig ballenduel

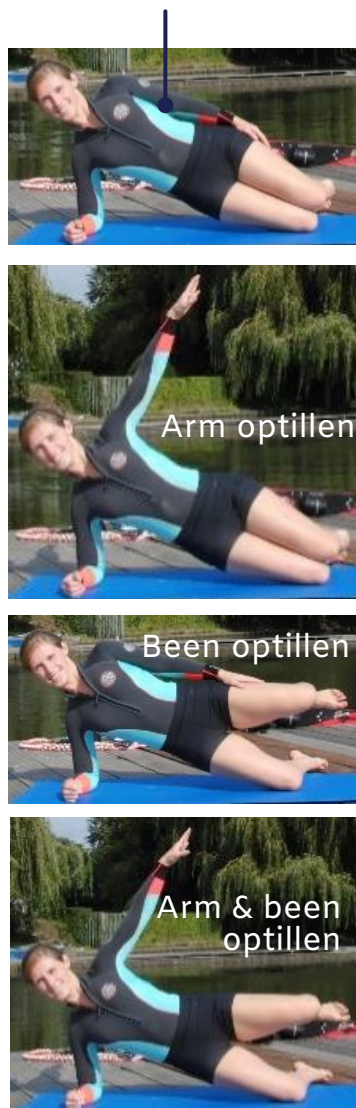
- Neutrale rugkromming

3 x 10 seconden, 2 tellen houden bij lift 1 been

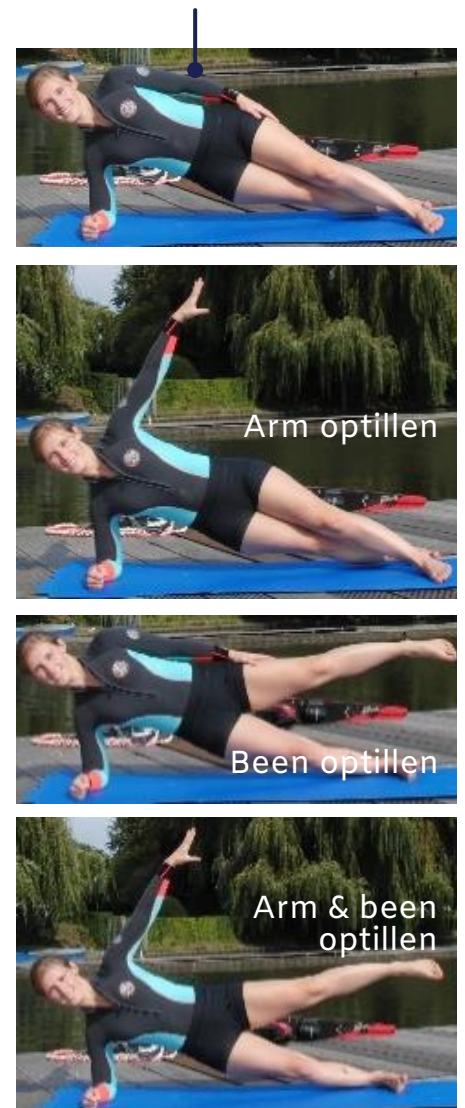
Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Starten in zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Starten in zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



1 Zijwaartse plank tegen muur

- 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

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



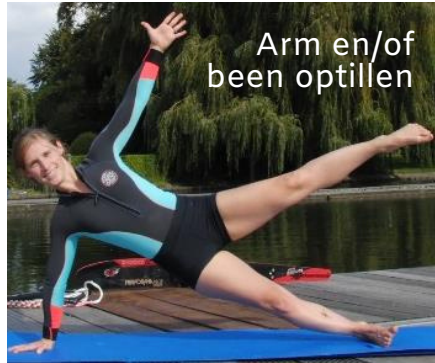
Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



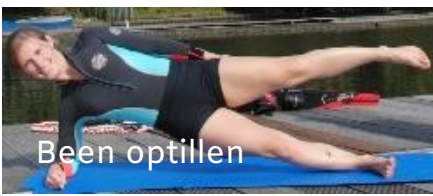
Arm optillen



Arm en/of been optillen



Been optillen



Arm & been optillen



Vanuit zijwaartse plank bal naar partner gooien

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

Bal gooien vanuit zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Partner: schouders licht naar voor & achter duwen

Stabiel blijven staan & rotatie tegenhouden

Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



Bal naar voor rollen



Bal naar achter rollen



Vanuit zijwaartse plank bal naar partner rollen

1 Stabilisatie in zijwaartse plank

- 🧑‍🎓 • Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

2 Bal voor- & rugwaarts rollen in zijwaartse plank

- 🧑‍🎓 • Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

3 Bal rollen in zijwaartse plank

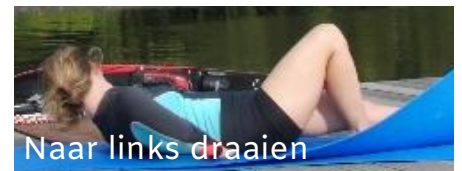
- 🧑‍🎓 • Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

Starten in ruglig



Benen zijn naar één zijde gekanteld



Starten in ruglig met 1 been gestrekt & 1 been gebogen

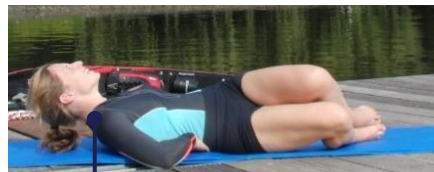
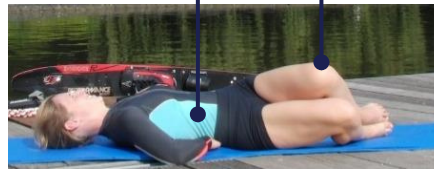
Handen plaatsen onder onderrug



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen

Schuin voor je kijken naar plafond

Starten in ruglig met handen onder onderrug



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen

Schuin voor je kijken naar plafond

Naar rechts draaien

Naar links draaien

Curl-up

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

2

Curl-up met gekantelde benen

- 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

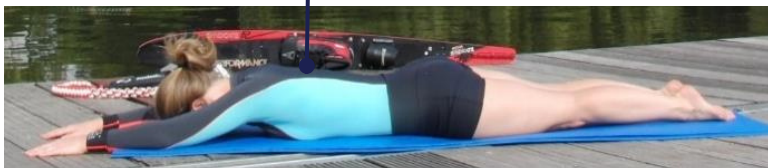
Starten in gestrekte buiklig



1 arm ± 5cm optillen



Starten in gestrekte buiklig



Starten in gestrekte buiklig



Armen OF benen ± 5cm optillen & ze zijwaarts naast lichaam brengen

Dode vis
- armen heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen,
2 tellen houden

Dode vis
- benen heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen,
2 tellen houden

Dode vis
- armen of benen spreiden

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden,
2 tellen houden

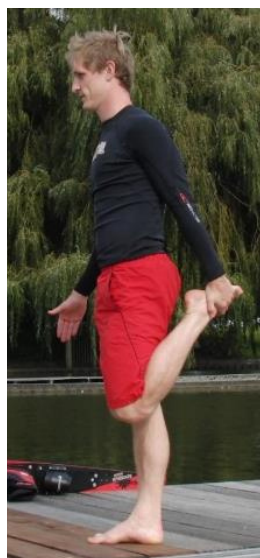
**Oppervlakkige
kuitspier**



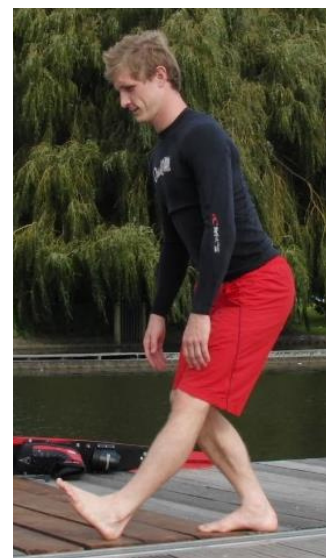
**Diepe
kuitspier**



Quadriceps



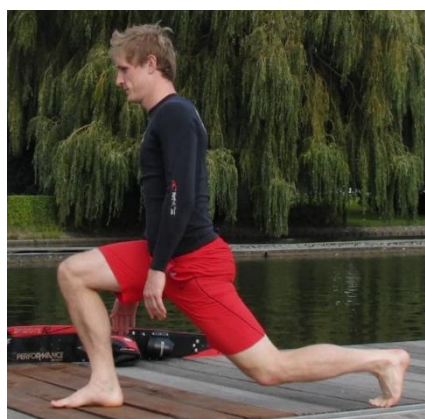
Hamstrings



Scheenbeen



Heupbuigers



Heup adductoren



**Statisch stretchen op
einde sportactiviteit:**

- ⌚ 1 x 30 seconden
per spiergroep

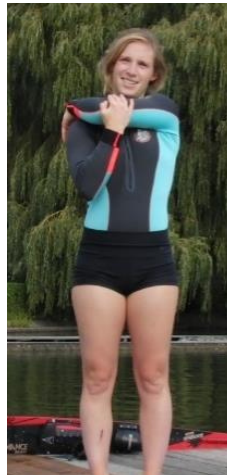
**Statisch stretchen los
van sportactiviteit om
leniger te worden:**

- ⌚ 2 x 60 seconden
per spiergroep

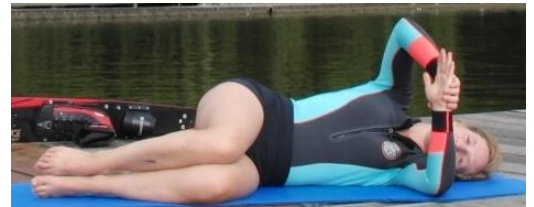
Bil



Rug



Schouder



Biceps



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

Vingers



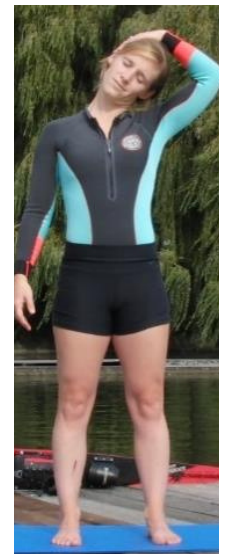
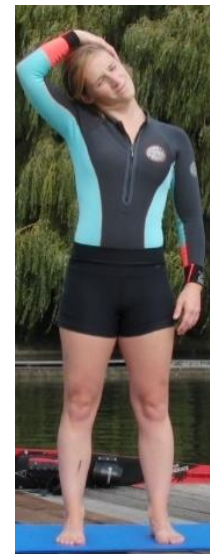
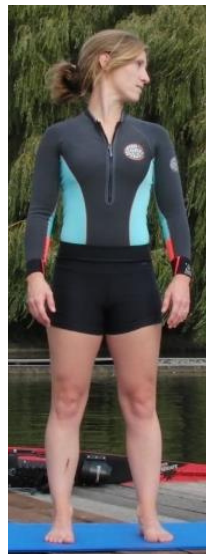
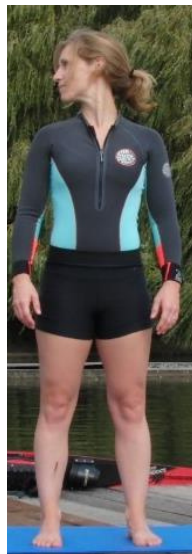
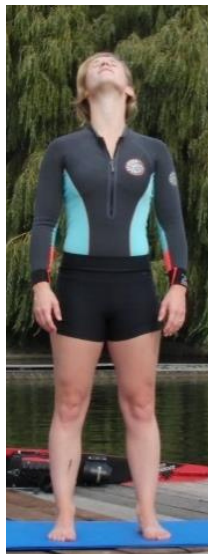
Pols buigers



Pols strekkers



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