

Oppervlakkige kuitspier



Diepe kuitspier



Hamstrings



Quadriceps



Heupbuigers



Adductoren - bovenbeen



Statisch stretchen op
einde sportactiviteit:

- ⌚ 1 x 30 seconden
per spiergroep

Bil



Statisch stretchen los
van sportactiviteit om
leniger te worden:

- ⌚ 2 x 60 seconden
per spiergroep

Rug



Schouder



Borst



Triceps



Onderarm buigers



Onderarm strekkers



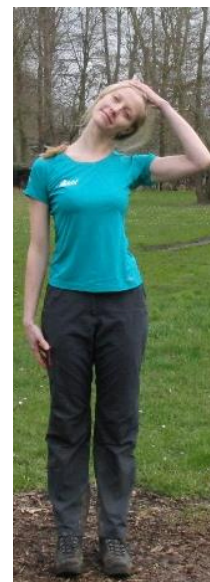
Statisch stretchen op einde sportactiviteit:

- ⌚ 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