

**Oppervlakkige
kuitspier**



**Diepe
kuitspier**



Quadriceps



Hamstrings



Bil



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

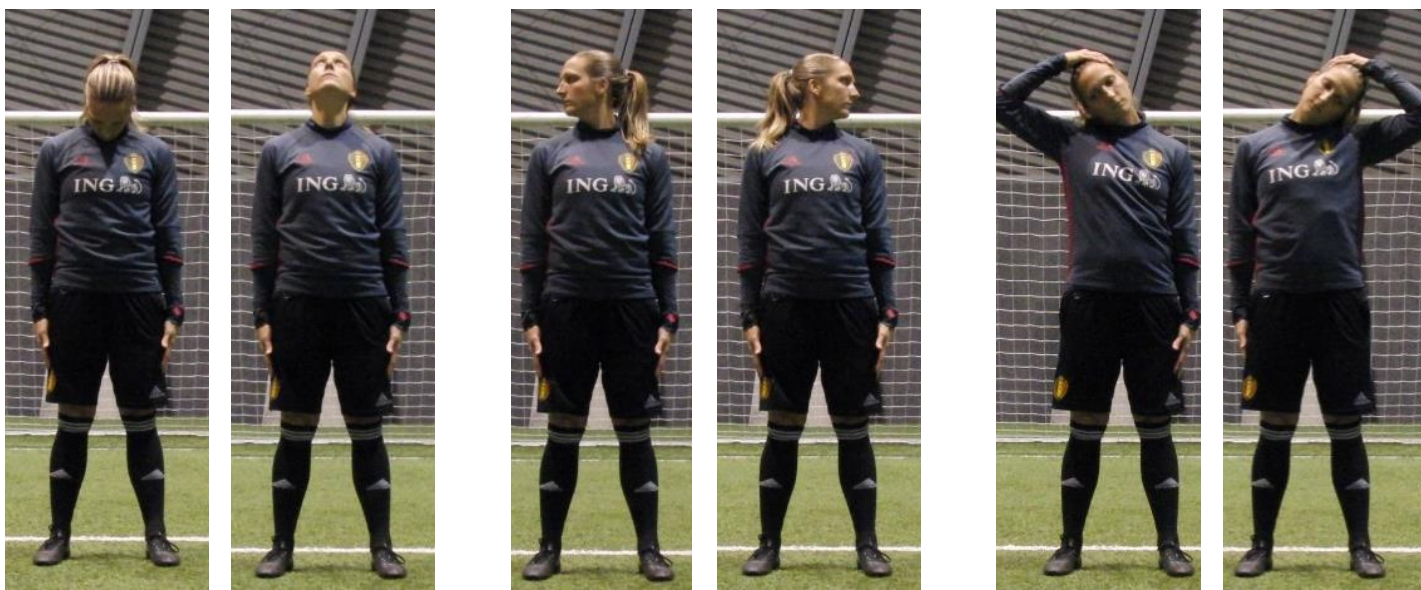
Rug



Schouder



Nek



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