

Lange kuitspier



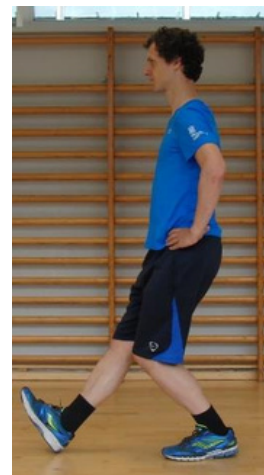
Korte kuitspier



Quadriceps



Hamstrings



Heupbuigers



Adductoren



Scheenbeen



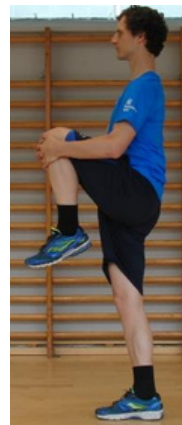
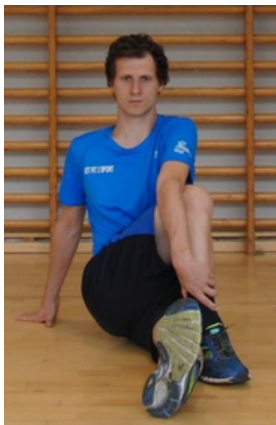
Statisch stretchen op einde sportactiviteit:

- ⌚ 1 x 30 seconden per spiergroep

Statisch stretchen los van sportactiviteit om leniger te worden:

- ⌚ 2 x 60 seconden per spiergroep

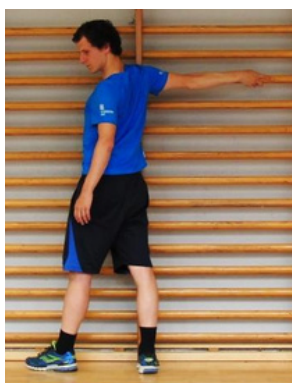
Bil & Onderrug



Bovenrug



Borst



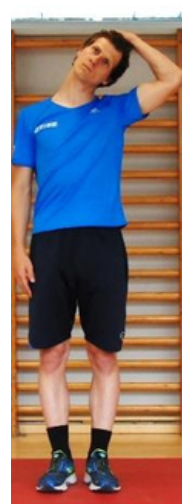
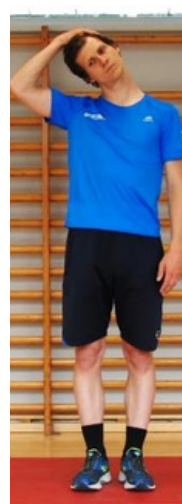
Statisch stretchen op einde sportactiviteit:

- ⌚ 1 x 30 seconden per spiergroep

Statisch stretchen los van sportactiviteit om leniger te worden:

- ⌚ 2 x 60 seconden per spiergroep

Nek



Schouder



Schouderkapsel



Triceps



Biceps



Onderarm



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