

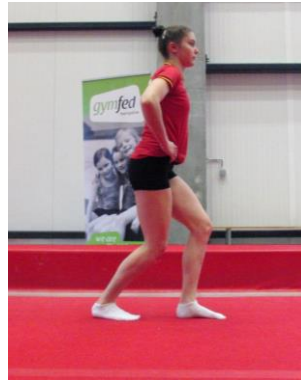
GET FIT 2 GYM

- Statische stretching -

**Oppervlakkige
kuitspier**



Diepe kuitspier



Hamstrings



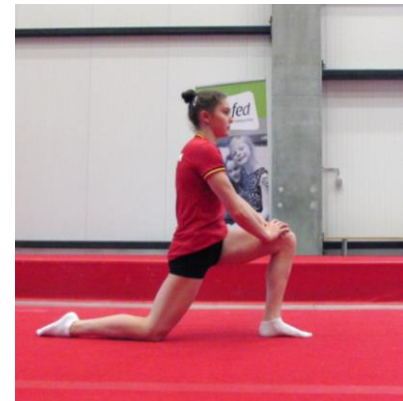
Hamstrings



Quadriceps



Iliopsoas (heup-lenden)



**Adductoren -
bovenbeen**



Bil



- ✓ Statisch stretchen op het einde van een sportactiviteit:
 - 30 seconden
 - 1 reeks per spiergroep

- ✓ Statisch stretchen los van een sportactiviteit om leniger te worden:
 - 60 seconden
 - 2 reeksen per spiergroep

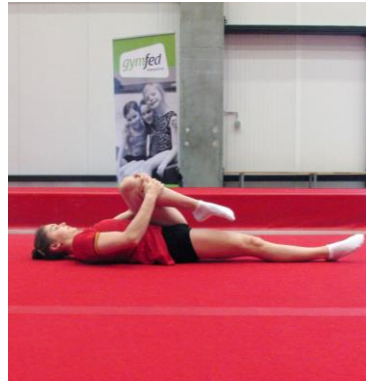
GET FIT 2 GYM

- Statische stretching -

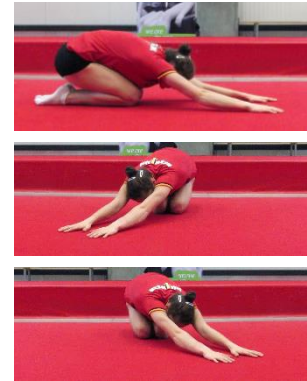
Bil



Bil/Onderrug



Rug



Schouder



Schouder



Borst



Triceps



Biceps

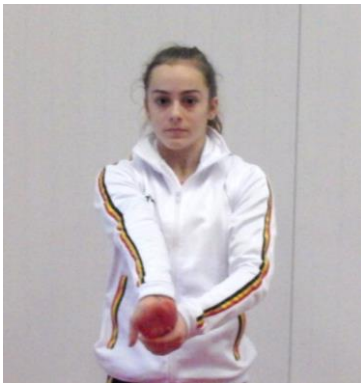


- ✓ Statisch stretchen op het einde van een sportactiviteit:
 - 30 seconden
 - 1 reeks per spiergroep
- ✓ Statisch stretchen los van een sportactiviteit om leniger te worden:
 - 60 seconden
 - 2 reeksen per spiergroep

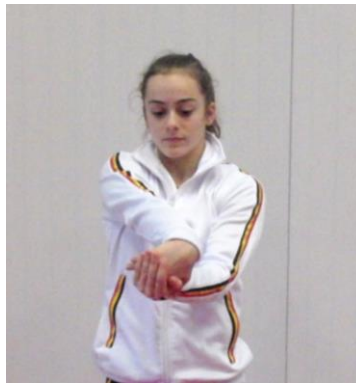
GET FIT 2 GYM

- Statische stretching -

Pols (Buigers)



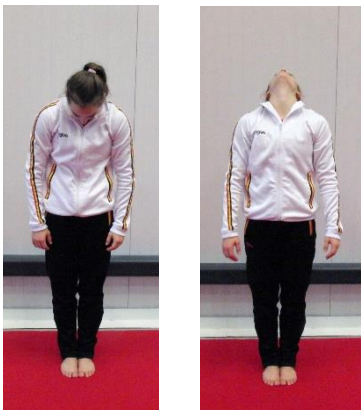
Pols (Strekkers)



Vingers



Nek



Nek



Nek



- ✓ **Statisch stretchen op het einde van een sportactiviteit:**
 - 30 seconden
 - 1 reeks per spiergroep

- ✓ **Statisch stretchen los van een sportactiviteit om leniger te worden:**
 - 60 seconden
 - 2 reeksen per spiergroep