

GET FIT 2 ROW

- Statische stretching -

Oppervlakkige kuitspier



Diepe kuitspier



Hamstrings



Hamstrings



Quadriceps



Heupbuigers



Heup adductoren



- ✓ 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 ROW

- Statische stretching -

Bil



Bil



Bil



Rug



Borst



Schouder



Schouder



Triceps



- ✓ 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 ROW

- Statische stretching -

Biceps



Pols buigers



Pols strekkers



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