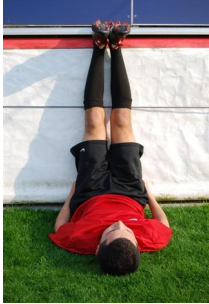


Statische stretching 1

Alle oefeningen 2x doorlopen. Minimum 15 tot 20 tellen aanhouden.

1. Diepe kuitspieren: M. Plantaris en M. Soleus en Oppervlakkige kuitspieren: 2. M. Gastrocnemius	3. Voorste dijspieren: M. Quadriceps	4: Adductoren: M. Adductor Longus
1. 2. 		
Hiel op de grond.Voetpunten naar voor. 1. Diepe kuitspieren: knie naar de grond brengen. 2. Oppervlakkige kuitspieren: knie strekken	Romp recht houden. Knieën tegen elkaar.	Voetpunten wijzen naar voor. Knie naar voor buigen. Romp neigen naar gestrekte been.
5. Achterste Dijspieren: Hamstrings	6. Inwendige heupspier: M. Iliopsoas	7. Adductoren: M. Adductor brevis
		
Voorste been gestrekt. Romp naar voor neigen. Voetpunt of scheenbeen vastnemen.	Handen naast voorste voet. Knie boven hiel. Bekken naar voor duwen.	Met ellebogen knie naar beneden drukken.
8. Bilspieren: M. Glutei	9. Buikspieren: M. Rectus abdominus	10. Achterste keten: lage rug en hamstrings.
		
Linkervoet over rechterknie plaatsen. Met linkerelleboog rechter knie opzij duwen.	Ruglig. Maak u zo lang mogelijk.	Benen gestrekt Voetpunten naar je toe trekken