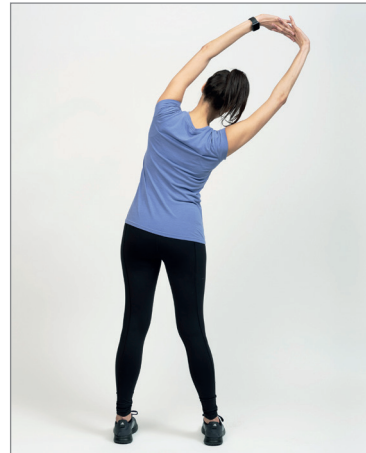


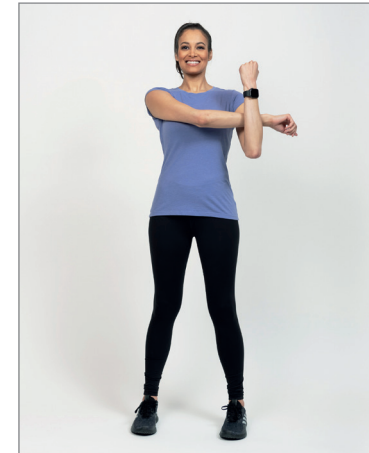
Houd het stretchen steeds ~30 seconden aan en herhaal naar wens. Stretch nooit zo ver dat het pijn doet.



De nek opzij stretchen: Breng het oor lichtjes in de richting van de schouder totdat u voelt dat de nek naar de zijkant wordt gestretcht. Herhaal aan de andere zijde.



Buiging opzij: Pak boven het hoofd de ene arm met de hand van de andere arm vast en buig de romp lichtjes naar beide zijden van het lichaam. Herhaal aan de andere zijde.



Schouder stretchen: Streck de arm op schouderhoogte over het lichaam heen en gebruik de andere arm om lichtjes te stretchen. Herhaal aan de andere zijde.



Strekspier pols stretchen: Buig, met de handpalm omlaag, de pols dusdanig dat de vingers naar beneden wijzen en gebruik de andere hand om lichtjes te stretchen. Herhaal aan de andere zijde.



Buigspier pols stretchen: Buig, met de handpalm omlaag, de pols dusdanig dat de vingers naar boven wijzen en gebruik de andere hand om lichtjes te stretchen. Herhaal aan de andere zijde.



Carpaaltunnel stretchen: Trek met de handpalm omhoog de vingers dusdanig dat ze omlaag wijzen. Trek met de andere hand steeds elke vinger iets uit. U voelt het stretchen van de vingers tot de onderarm. Herhaal aan de andere zijde.

Houd het stretchen steeds ~30 seconden aan en herhaal naar wens. Stretch nooit zo ver dat het pijn doet.



Borstkas stretchen: Zet een gebogen arm ongeveer op schouderhoogte tegen een deurkozijn en leun met het bovenlijf lichtjes naar voren. Herhaal aan de andere zijde.



Schouderblad samendrukken: Breng beide schouders naar achteren en probeer de schouderbladen samen te drukken.



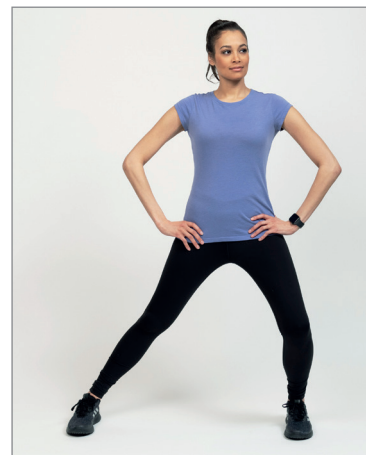
Stretchen in T-vorm: Breng beide armen naar de zijkant ongeveer op schouderhoogte omhoog, druk de schouderbladen samen en houd deze positie vast.



Stretchen in Y-vorm: Breng beide armen naar de zijkant halverwege tussen schouderhoogte en helemaal omhoog, druk de schouderbladen samen en houd deze positie vast.



Quadriceps stretchen: Gebruik voor de balans een wand, de rug van een stoel of aanrecht. Houd de knieën bij elkaar, buig één been naar achteren en pak de enkel achter het lichaam vast. Trek de voet lichtjes in de richting van de billen. Herhaal aan de andere zijde.

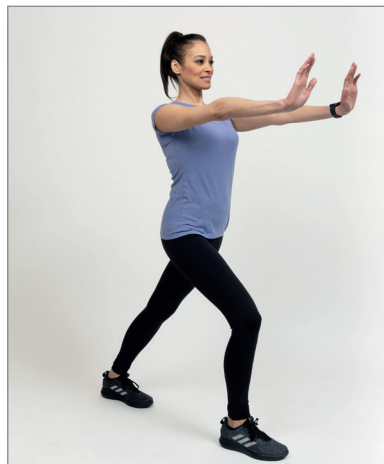


Opzij buigen: Zet de voeten verder dan de schouders uit elkaar, buig één knie en breng het meeste gewicht naar die kant. Het stretchen moet voelbaar zijn aan de binnenkant van de dij van het andere been. Herhaal aan de andere zijde.

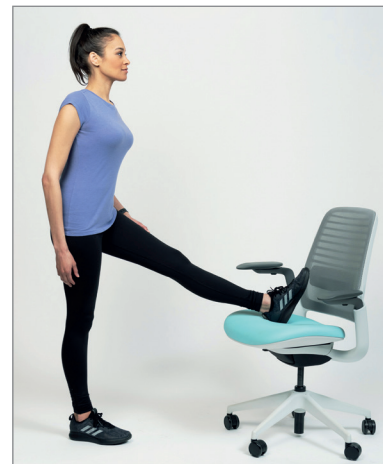
Houd het stretchen steeds ~30 seconden aan en herhaal naar wens. Stretch nooit zo ver dat het pijn doet.



Kuit stretchen: Zet de tenen van de ene voet op een klein voorwerp. Stap voorzichtig naar voren met de andere voet. Herhaal aan de andere zijde.



Kuit stretchen: Leun tegen de wand met het ene been voor het andere. Probeer de hiel van de achterste voet op de grond te laten staan en leun lichtjes steeds iets meer naar voren. Herhaal aan de andere zijde.



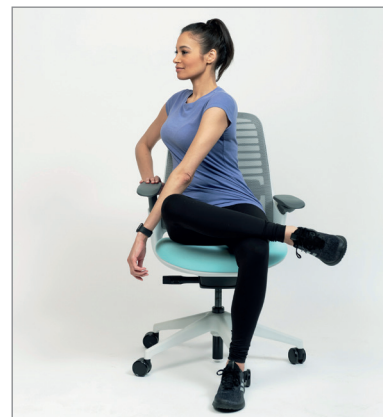
Hamstring stretchen: Zet één been op een meubel of een trap en leun zachtjes naar voren terwijl u uw been recht houdt. Herhaal aan de andere zijde.



Hamstring stretchen: Buig met rechte maar iets ontspannen knieën uw heup terwijl u de rug recht houdt. U kunt een stoel of wand gebruiken om in balans te blijven en verder te stretchen.



Heup zittend stretchen: Leg zittend de ene enkel op de knie van het andere been. Gebruik een hand om zachtjes op de bovenste (gebogen) knie naar beneden te duwen. Herhaal aan de andere zijde.



Rug zittend stretchen: Leg zittend de ene enkel op de knie van het andere been. Draai de romp zachtjes in de richting van de bovenste (gebogen) knie. Herhaal aan de andere zijde.