

GET FIT 2 DANCE

- Statische stretching -

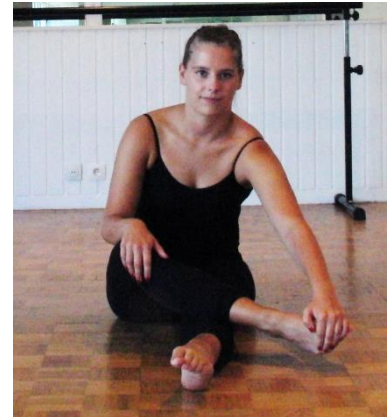
Gastrocnemius (kuit)



Soleus (kuit)



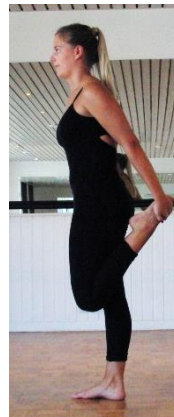
Scheenbeen



Hamstring



Quadriceps



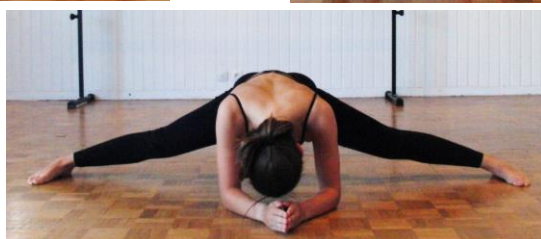
Iliopsoas (heup-lenden)



Adductoren



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 DANCE

- Statische stretching -

Bil



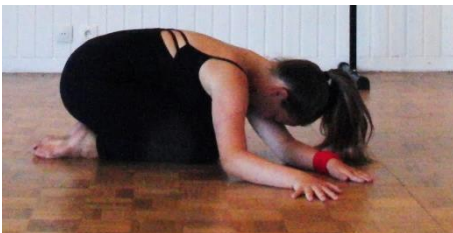
Bil



Bil/onderrug



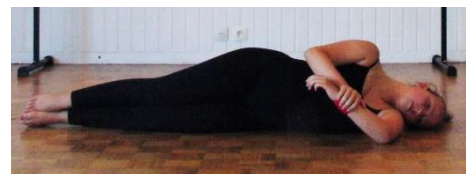
Rug



Borst



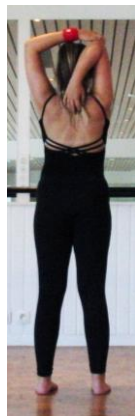
Schouder



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

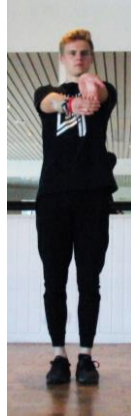
GET FIT 2 DANCE

- Statische stretching -

Biceps



Onderkant onderarm



Bovenkant onderarm



Nek



Nek



Nek



Vingers



- ✓ 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