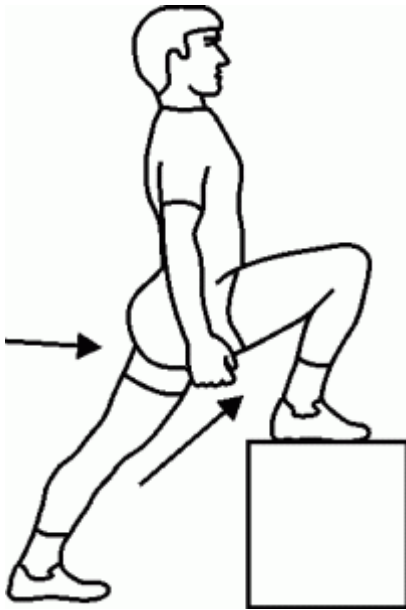


## STRETCHING



(hamstrings)

beide benen gestrekt (in deuropening), 30 sec aanhouden en wisselen



30 sec aanhouden en wisselen (iliopsoas)



30 sec aanhouden en wisselen (quadriceps)



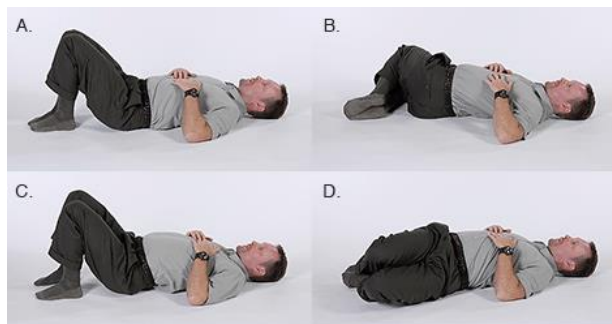
30 sec aanhouden en wisselen, bekken naar voor duwen en rug recht.



30 sec aanhouden en wisselen, bekken naar voor duwen en rug recht.



30 sec aanhouden en wisselen. Je mag dit ook doen met je been gestrekt.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

30 sec aanhouden en wisselen, schouders op de grond houden.