

# GET FIT 2 SKI

## - Statische stretching -

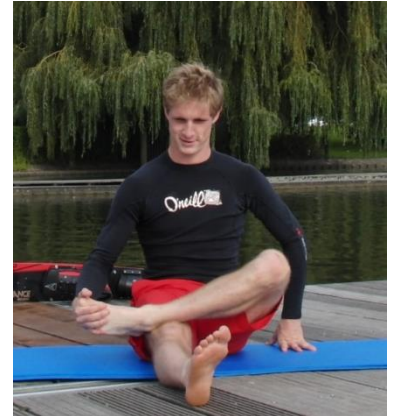
**Oppervlakkige  
kuitspier**



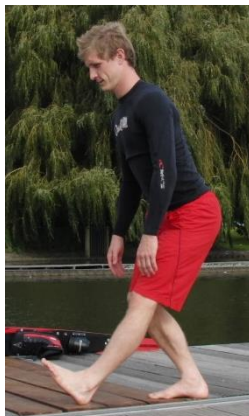
**Diepe kuitspier**



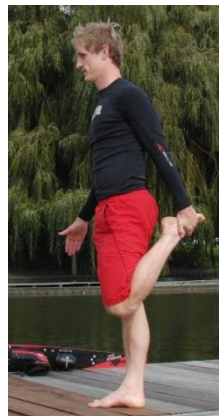
**Scheenbeen**



**Hamstring**



**Quadriceps**



**Heupbuiger**



**Heup adductoren**

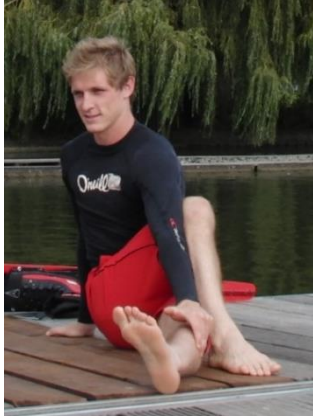


- ✓ **Statisch stretchen aan het einde van een sportactiviteit:**
  - **30 seconden**
  - **1 reeks per spiergroep**
  
- ✓ **Statisch stretchen los van een sportactiviteit om leniger te worden:**
  - **60 seconden**
  - **2 reeksen per spiergroep**

# GET FIT 2 SKI

## - Statische stretching -

**Bil**



**Bil**



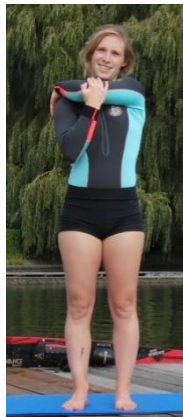
**Bil**



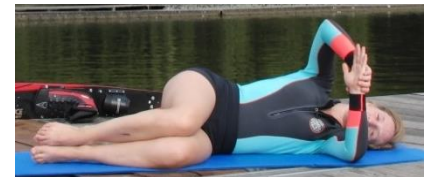
**Rug**



**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 SKI

## - 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