

GET FIT 2 BADMINTON

- Statische stretching -

**Oppervlakkige
kuitspier**



Diepe kuitspier



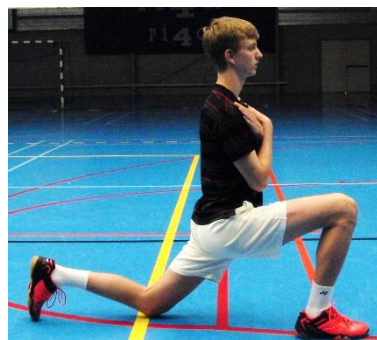
Hamstrings



Quadriceps



Heupbuigers



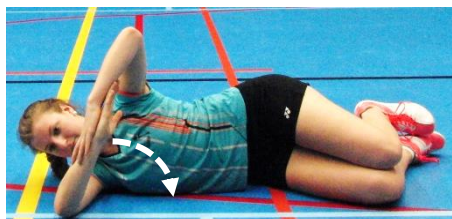
Adductoren



Bil



Schouder



- ✓ 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