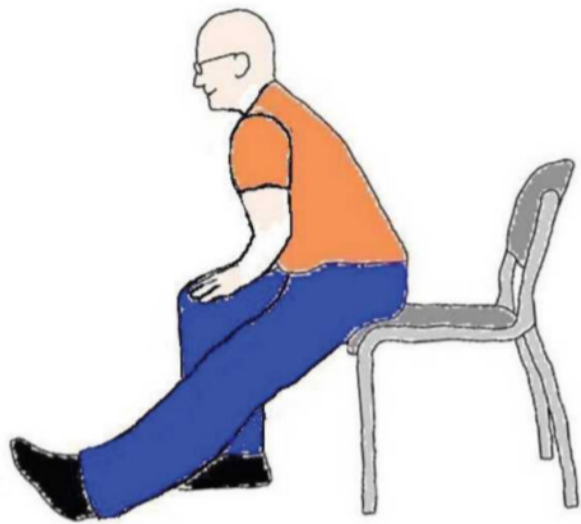


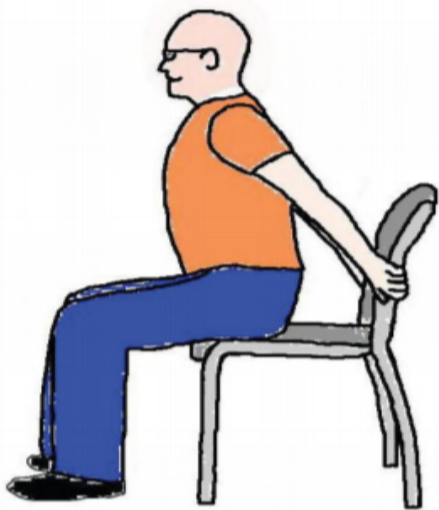
# STRETCHEN

## 1. ACHTERKANT DIJEN



- Zit op het voorste gedeelte van een stevige stoel.
- Strek één been en zet de hiel op de grond.
- Zet beide handen op het andere been en strek je zoveel mogelijk uit.
- Buig naar voren met rechte rug tot je de achterste spieren van uw dij voelt aanspannen.
- Houd dit 10 tot 20 seconden vol.

## 2. BORSTSPIEREN



- Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van de stoel.
- Breng beide armen naar achteren en pak de rugleuning van de stoel vast.
- Duw je borst omhoog en naar voren tot je voelt dat je borstspieren aangespannen zijn.
- Houd dit 10 tot 20 seconden aan.

## 3. KUITEN (STAAND)



- Ga achter een stevige stoel staan en houd hem met beide handen vast.
- Zet met één been een stap naar achteren en duw je hiel op de grond.
- Controleer of beide voeten recht naar voren wijzen.
- Voel hoe je kuitspier wordt aangespannen.
- Hou dit 10 tot 20 seconden vast.
- Doe hetzelfde met het andere been.

## 4. KUITEN (ZITTEND)



- Zit vooraan op de stoel en houd de zijkanten vast.
- Strek één been uit en plaats een hiel op de grond.
- Trek je tenen op in de richting van het plafond.
- Voel hoe uw kuitspier wordt aangespannen.
- Hou dit 10 tot 20 seconden vast.
- Doe hetzelfde met het andere been.