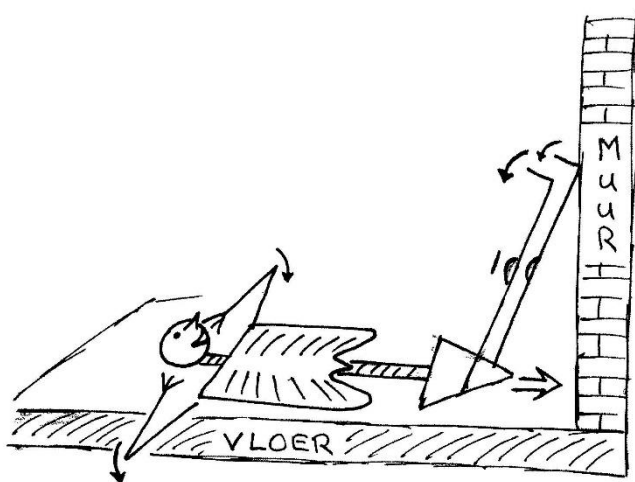


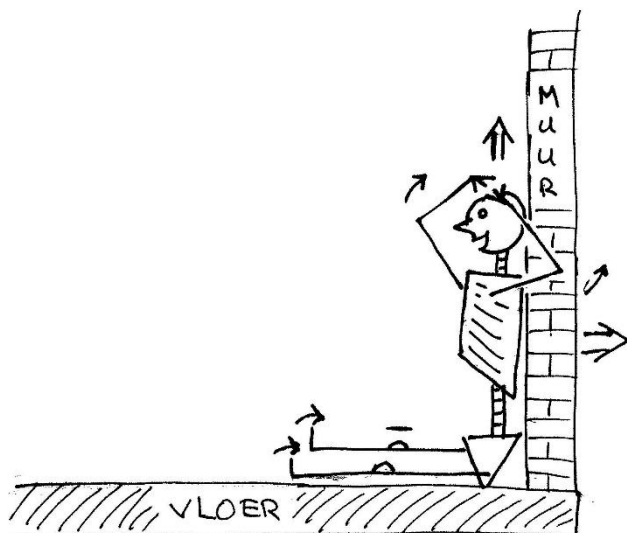
Strechen Posterieure ketting (alle spieren & fascien achterzijde lichaam)



Oefening 1 Mitchell **posterieure spierketting.**

- Op de rug liggend op de vloer,
- De benen gestrekt tegen de muur.
- De billen zo dicht mogelijk tegen de muur.
- Hands onder het achterhoofd en de ellebogen op de grond.
- De voeten actief naar de neus trekken.

- Zo 5 minuten blijven liggen.
- Iedere avond direct voor het slapen gaan.



Oefening 2 Mitchell **posterieure spierketting.**

- Op de vloer zittend tegen de muur,
- De benen gestrekt op de vloer (langzit).
- De billen zo dicht mogelijk tegen de muur.
- Hands bovenop het achterhoofd en de ellebogen naar achteren (muur).
- De voeten actief naar de neus trekken.

- Zo 5 minuten blijven zitten.
- Iedere avond direct voor het slapen gaan.