




Stretching beenspieren:

Geschikt voor spierspanning of spierverkorting.

Vraag bij pijn of twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).

<p>1. stretch m. quadriceps. Stand, arm gestrekt gesteund tegen de muur. Grijp met je hand de voet van het te stretchen been. Blijf rechtop staan. Trek aan je voet en trek zo je knie naar achter. 10 tot 15 tellen houden</p>	
<p>2a. stretch hamstrings. Leg je voet op een verhoogje. Leg beide handen op je knie. Let erop dat je je lenden niet bol zet. Duw je knie zacht naar beneden en trek je voet naar je toe. 10 tot 15 tellen houden.</p>	
<p>1. Stretch kuitspier, lange deel (m. gastrocnemius) Spreidstand voorwaarts met het te stretchen been naar achter. Zet je voet recht naar voor. Leun naar voor, handen gesteund tegen de muur. Druk ook je heup naar voor. Het achterste been blijft gestrekt en de hiel blijft op de vloer. 10-15 tellen houden Variaties: met je voetpunt naar binnen gericht voor het binnenste spierhoofd en met je voetpunt naar buiten gericht voor het buitenste spierhoofd.</p>	
<p>2. Stretch kuitspier, korte deel (m. soleus) Spreidstand voorwaarts met het te stretchen been naar achter. Zet je voet recht naar voor. Leun naar voor, handen gesteund tegen de muur. Buig de knie van het achterste been en hou de hiel op de vloer. 10-15 tellen houden</p>	