

Stretching onderbeenspieren

Geschikt voor spierspanning en spierverkortingen. Vraag bij pijn of twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).

1. Stretch kuitspier, lange deel (m. gastrocnemius)

Spreadstand 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

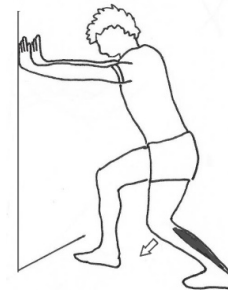
Variaties: met je voetpunt naar binnen gericht voor het binnenste spierhoofd en met je voetpunt naar buiten gericht voor het buitenste spierhoofd.



2. Stretch kuitspier, korte deel (m. soleus)

Spreadstand 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



3. Stretch scheenbeenspieren.

Zit op een stoel met je ene onderbeen gesteund op je andere bovenbeen. Hou met de ene hand je scheenbeen vast en trek met de andere hand de voet naar je toe.

10-15 tellen houden

