

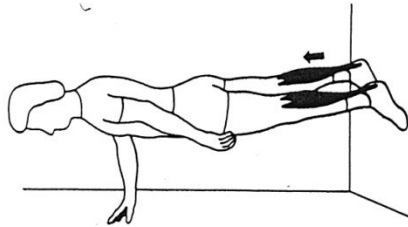
39. Kuitspieren

M. gastrocnemius + m. soleus, m. fibularis longus en brevis, m. fibialis posterior, m. flexor digitorum longus, m. hallucis longus.

Functie: Het (naar beneden) buigen van enkelgewricht en voet.

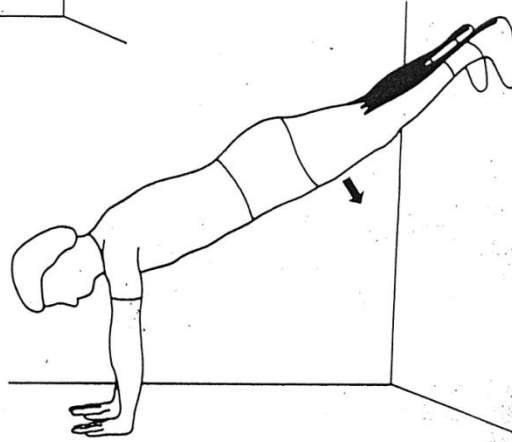
A. Spierspanning

Richt u zo hoog mogelijk op uw tenen op, bij voorkeur met steun voor de handen aan een muur voor een maximaal effect 20-30 sec. vasthouden.



B. Stretch

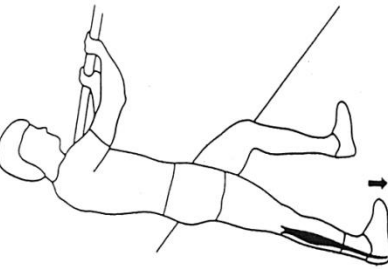
De voeten staan naast elkaar en u leunt naar voren; de benen blijven gestrekt. Steun op een punt dat zo laag is dat u de spanning in de kuit voelt. 20-30 sec. vasthouden.



40. Kuitspieren

M. gastrocnemius, m. soleus, m. tibialis posterior (o.m. plantaris).

Functie: Het (naar beneden) buigen in het enkelgewricht.

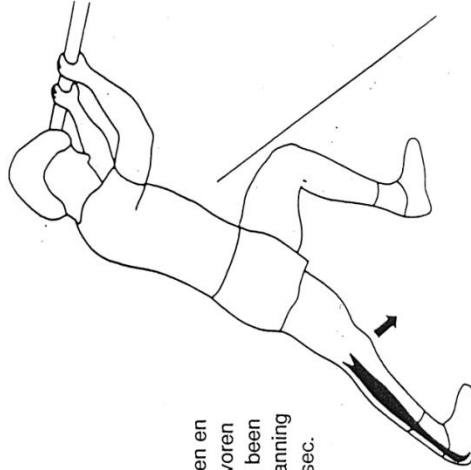


A. Spierspanning

Leun met de handen op een steun op borsthoogte; u plaatst één voet naar achteren, 60-70 cm van de steun. Leun iets naar voren zodat lichte spanning in het achterste been te voelen is; druk de voorvoet zo hard mogelijk tegen de vloer; 20-30 sec. vasthouden.

B. Stretch

Leun het lichaam naar voren en druk ook de heupen naar voren en beneden; het achterste been blijft gestrekt. Voel hoe spanning in uw kuit ontstaat; 20-30 sec. vasthouden.



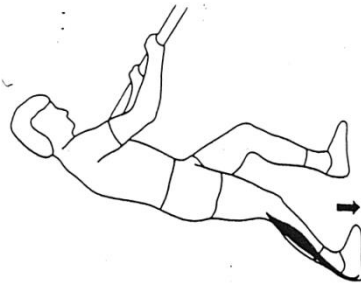
41. De kuitspieren en achillespees (bij gebogen knie)

M. soleus, m. fibularis longus en brevis, m. flexor digiti longus, m. flexor hallucis posterior.

Functie: Het buigen (naar beneden) in enkelgewricht en voet.

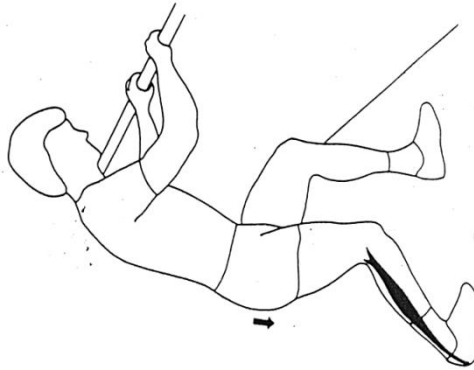
A. Spierspanning

Leun in loopstand tegen een wand o.i.d. met gebogen achterste been en de voet op 60 à 70 cm van de wand. Druk met de voorvoet zo hard mogelijk op de grond gedurende 20-30 sec.



B. Stretch

Laat u vanuit de heupen naar beneden zakken en duw de achterste knie naar voren; de hiel blijft op de grond. U voelt de spanning onderin de kuit; 20-30 seconden vasthouden.



42. De kuitspieren: De tegenwerkende methode

M. triceps surae, m. tibialis posterior, m. fibularis longus en brevis, m. flexor digiti longus, m. flexor hallucis longus.

Functie: Het (naar beneden) buigen in enkel-, tussenvoet- en teengewrichten.

A. Spierspanning

Span de bovenstrekkers van de voet, die de kuitspieren tegenwerken, maximaal tegen een weerstand (bijv. een trainingspartner die de tenen tegenhoudt); 20-30 sec. vasthouden.



B. Stretch

Rek passief door op de knieën te zitten met de tenen gebogen op de grond; 20-30 sec. vasthouden.

