

STREK KORREK : KUIITE

Dit is belangrik dat jou kuite (gastrocnemius-soleus) lank genoeg is om goeie tree lengte toe te laat wanneer jy loop en hardloop. Wanneer jou kuite te styf is en jy dus nie genoeg kan buig by jou enkels nie, gaan jou knieë, heupe en/of lae rug daarvoor kompenseer en kan jy simptome ontwikkel in enige van daardie liggaamsdele.



Toets so of jou kuite voldoende lengte het:

Staan kaalvoet voor 'n kosyn. Meet 12 cm vanaf die deurkosyn en maa kdaar 'n merkie. Sit jou groottoon net agter die merke neer. Kyk of jy jou knie tot teen die kosyn kan buig EN jou hak plat op die grond hou. As jy sukkel skuif effens vorentoe en kry die afstand waar jy jou knienet-net teen die deurkosyn kan kry. Meet die afstand van albei bene en die mates kan gebruik word om verbetering te monitor. (12cm is die standard en is proporsioneel tot die lengte van jou been)



As jou afstand minder is as 12 cm moet jy begin om jou kuite te strek.

Die strekke in die prentjie regs is die effektiefste strekke.

Maak seker jy voel die strek agter jou enkel en in jou kuit. Jy kan selfs ook onder jou voet 'n strek voel.

Jy moet nie aan die voorkant van jou enkel of voet 'n knyp gevoel kry nie! Maak dan seker jou voete wys reguit vorentoe en is parallel met mekaar.

Die beste strektyd is 30 sekondes volgehoue strek (geen bonsies). Herhaal 3 keer.



En/of



Om spierlengte vining te **verbeter** moet jy 3 keer 'n dag strek. Hou die strek 30 sekondes lank en herhaal 3 keer.

Om spierlengte te **behou** moet jy 3 keer 'n week strek. Hou die strek vir 30 sekondes. Herhaal 3 keer.

