

VERBETER JOU STREKKE: Die vyf belangrikste strekke vir sterk bene.

Hamstrings:

Verbeter hierdie strek deur jou rug reguit te hou en vanuit die heupe vorentoe te buig.



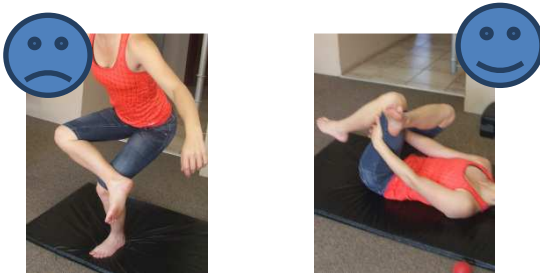
Liesspiere(Heupadduktore):

Hierdie strek kan weereens verbeter word deur jou rug reguit te maak, jou bekken vorentoe te tilt en vanuit die heupe vorentoe te buig met 'n reguit rug.



Boudspiere(Piriformis):

Hierdie is 'n moeilikheid maker as hy styf word. Strek hom ordentlik.



Kuitspiere(Gastrocnemius-Soleus):

Staanop die bal van jou voet om die gestrekte voel tot onder jou voetbrug. Jy kan die strek doen met 'n reguit knie en met 'n gebuigde knie om die dieper deel van die kuitspier ook gestrek te kry.

(Die agterste been strek)



Bo-beenspiere en voorsteheupspiere (Quadriceps en Iliopsoas):

Probeer eers om jou knie langs mekaar te kry. Trek nou jou 'stertjie' in en maak jou lae rug plat i.p.v. holrug.



Hou 'n strek 30 tellings waar die spier begin trek, **nie waar die spier pyn nie**. Herhaal die strek 3 keer.

Om spierlengte te verbeter, strek 3 keer per dag.

Om spierlengte te behou, strek 3 keer per week of as jy klaar geoefen het.