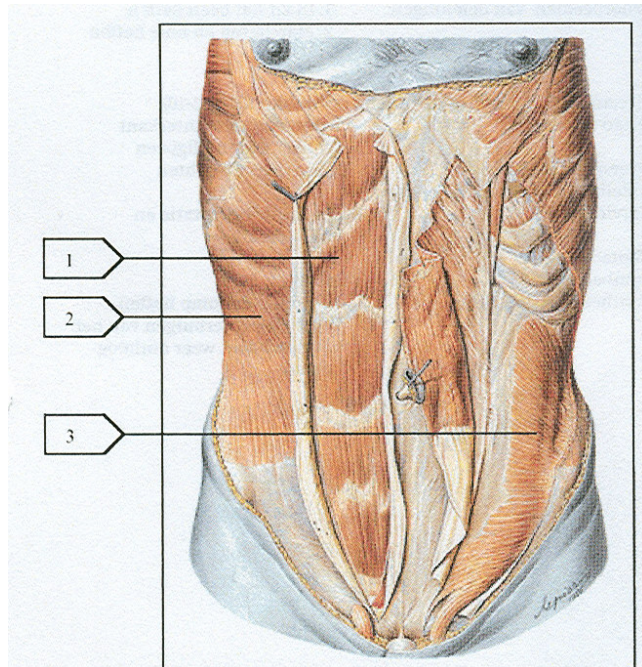


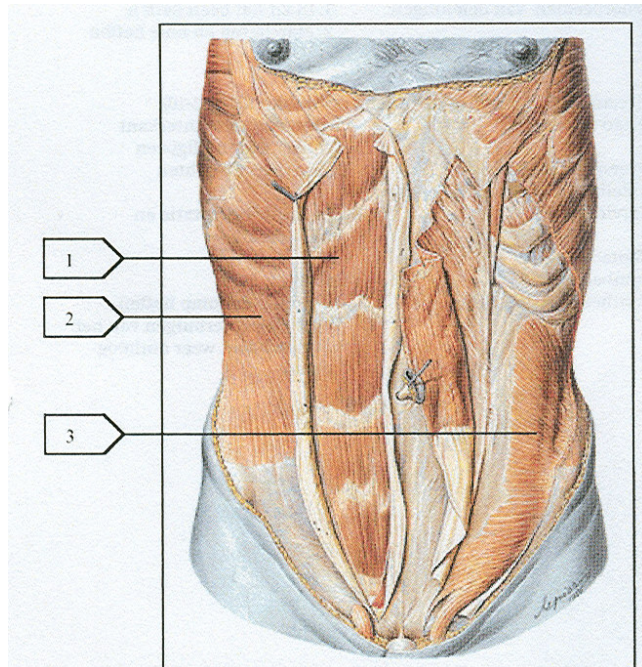
1. m. Rectus Abdominis (rechte buikspier)

A. Origo en insertie:	van 5-7de rib naar schaambeent
B. Overspanning van:	meerdere gewrichten
C. Indeling en functie van de spier:	Linker- en rechterdeel: anteflexie. achteroverkantelen en stabiliseren bekken
D. Bijzonderheden:	er zijn 3 a 4 spierbuiken te onderscheiden (de broodjes of het wasbord!)
E. Voorbeelden van oefeningen:	Crunches Been gebogen heffen



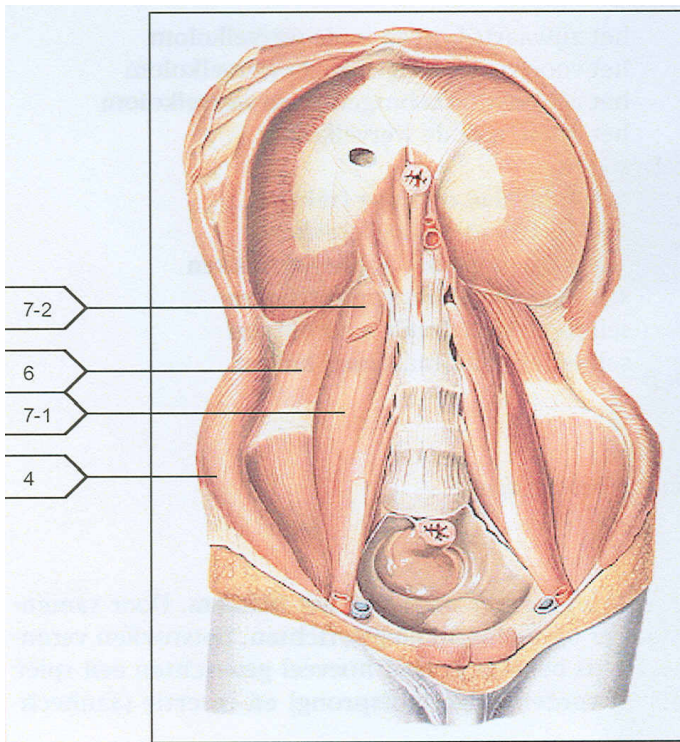
2. m. Obliquus Externus Abdominis (buitenste schuine buikspier):

A. Origo en insertie:	5-12de rib via de linea alba naar schuine binnenste buikspieren en binnenzijde bekkenrand
B. Overspanning van:	meerdere gewrichten
C. Indeling en functie van de spier:	
1 deel:	rotatie (bij enkelzijdige werking). stabiliseren bekken
dubbelzijdig:	anteflexie
D. Voorbeelden van oefeningen:	Schuine crunches Been gebogen schuinhoeven



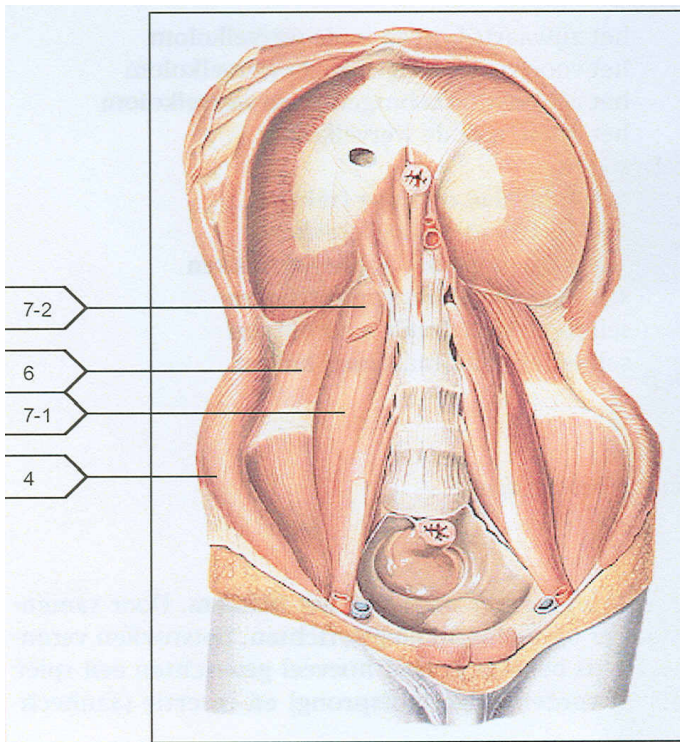
3 m. Obliquus Internus Abdominis (binnenste schuine buikspier):

A. Origo en insertie:	binnenzijde bekkenrand naar schuine buitenste buikspier en ribben
B. Overspanning van:	meerdere gewrichten
C. Indeling en functie van de spier:	
1 deel:	rotatie (bij enkelzijdige werking). stabiliseren bekken
dubbelzijdig	anteflexie
D. Voorbeelden van oefeningen:	Schuine reverse curl Been gebogen schuin-heffen



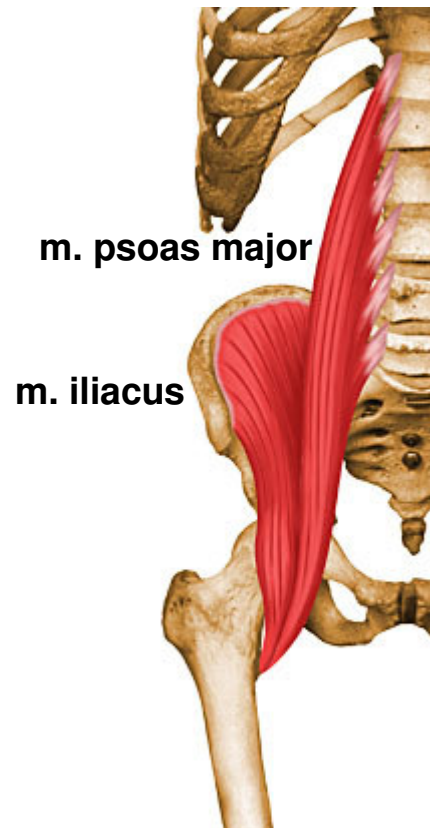
4 m. Abdominis Transversus(dwarse buikspier)

A. Origo en insertie	6-12de rib nabij wervelkolom
Via	de linea alba naar andere zijde
B. Overspanning van:	meerdere gewrichten
C. Indeling en functie van de spier:	
1 deel:	stabiliseren bekken. buikadem haling en bescherming inwendige organen (bij dubbelzijdige werking) lateraalflexie (bij enkelzijdige werking)
D. Voorbeelden van oefeningen	side bend (lateraalflexie)



6. m. Quadratus lumborum:

Origo en insertie:	van de bovenste heuprand naar de onderste rib en lendenwervels
B. Indeling en functie van de spier:	
Ribdeel	retractie van de rib
Werveldeel	lateraalflexie
C. Overspanning van:	
Beide delen	Meerdere gewrichten
Voorbeelden van oefeningen	In stand zijwaarts van de romp buigen

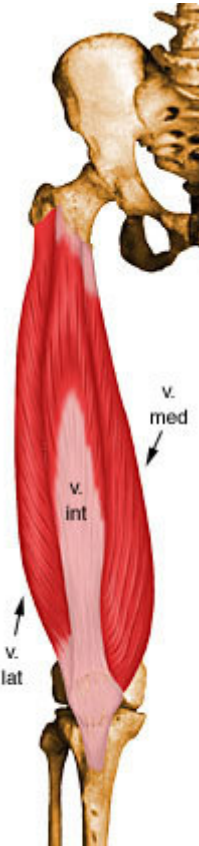


7 m. Iliopsoas:

A. Origo en insertie:	lendenwervels en heup naar bovenste deel dijbeen
B. Indeling en functie van de spier:	
m. psoas major; lendendeel	anteflexie en stabilisatie bij zit
m. iliacus; heupdeel	Anteflexie
C. Overspanning van:	meerdere gewrichten (poly-articulair)
D. Voorbeelden van oefeningen:	1. In zit het been heffen 2. Marcheren en knie heffen



Rectus Femoris



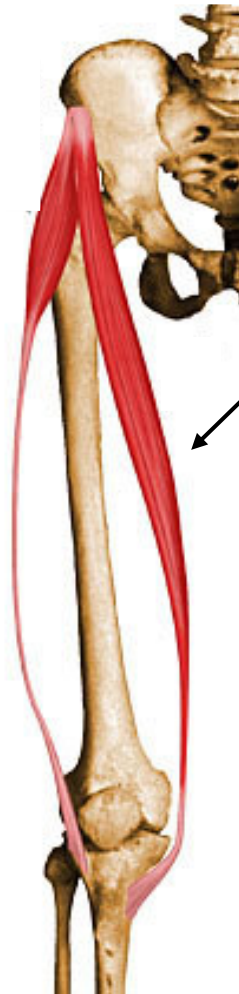
Vastus Intermedius

Vastus Lateralis

Vastus Medialis

m. Quadriceps Femoris

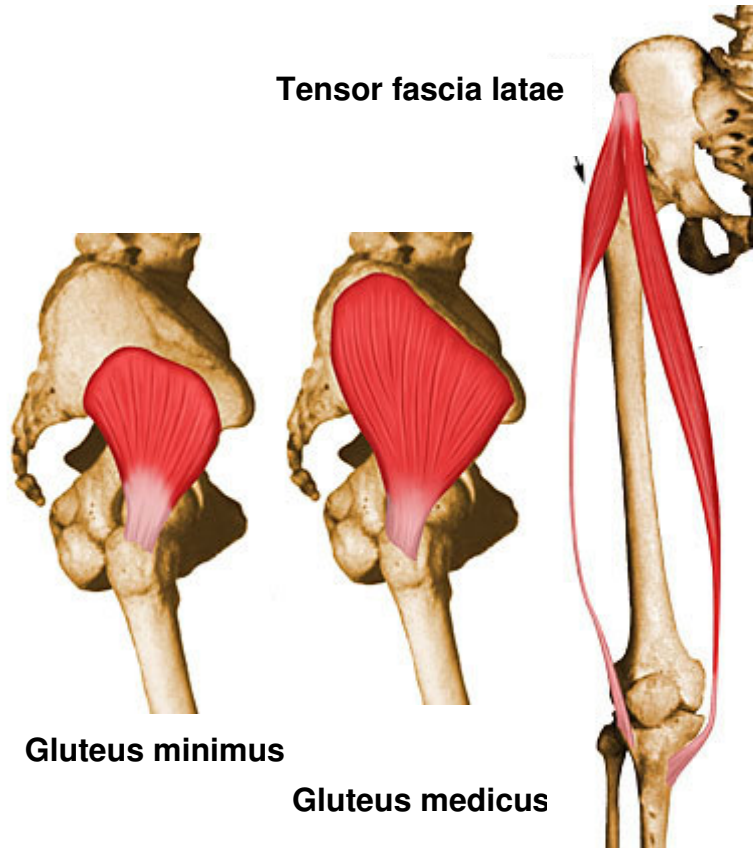
A. Origo en Insertie	Heup en bovenbeen naar bovenste deel scheenbeen
B. Indeling en functie van de Spier	
1. m. Rectus femoris	Extensie en anteflexie
2. m. Vastus medialis	Extensie
3. m. Vastus lateralis	Extensie
4. m. Vastus intermedicus	Extensie
C. Overspanning van	m. Rectus femoris: Heup en knie (bi-articulair) de overige drie alleen de knie (mono-articulair)
D. Voorbeelden van oefeningen	1. in ruglig en heup in anteflexie de benen strekken 2. Kick



m. Sartorius

A. Origo en Insertie	Buitenkant heup naar binnenkant scheenbeen vlakbij de knie
B. Indeling en functie van de Spier	
1 deel	Anteflexie en exorotatie, flexie en endorotatie van het onderbeen
C. Overspanning van	Heup en knie (bi-articulair)
D. Voorbeelden van oefeningen	Voorwaarts uitgedraaid knie heffen

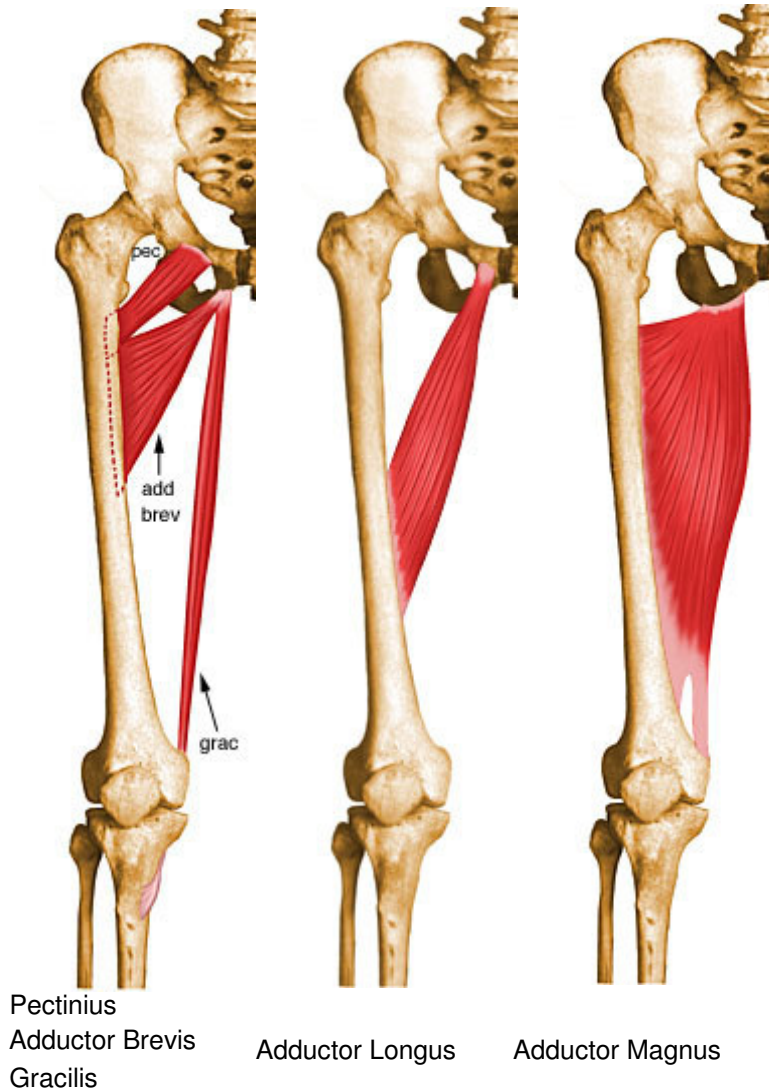
Abductoren



Abductoren

A. Origo en Insertie	Buitenzijde van het bekken naar buitenzijde bovenbeen
B. Indeling en functie van de Spier	
m. gluteus minimus	Abductie
m. gluteus medius	Abductie en ondersteuning anteflexie en endorotatie (voorste vezels) en retroflexie en exorotatie (achterste vezels)
m. tensor fascia latae	Abductie en ondersteunen anteflexie en endorotatie
C. Overspanning van	Heup (homo-articulair)
D. Voorbeelden van oefeningen	1. Zijlig en been zijwaarts heffen 2. Stap tik: de spreidpas

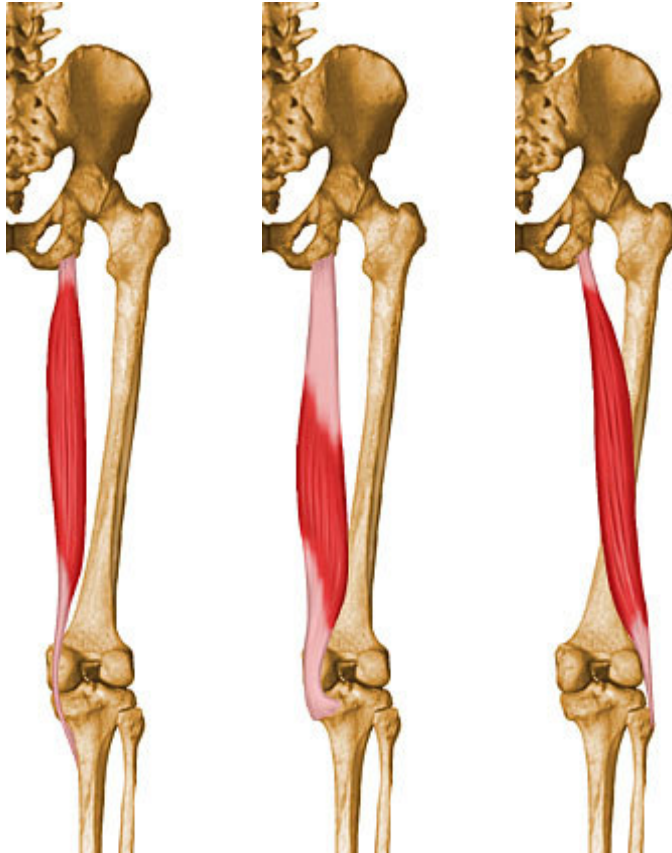
Adductoren



Adductoren

A. Origo en Insertie	Van het zitbeen naar binnenzijde bovenbeen; de gracilis naar binnenzijde knie
B. Indeling en functie van de Spier	
Pectinius	Adductie, anteflexie en exorotatie
Adductor longus	
Adductor brevis	
Adductor magnus	Adductie, (anteflexie en exorotatie of retroflexie en endorotatie)
Gracilis	Anteflexie, adductie en endorotatie en flexie en endorotatie van het onderbeen
C. Overspanning van	Heup, de Gracilis heup en knie
D. Voorbeelden van oefeningen	<ol style="list-style-type: none"> 1. In zijlig onderste been heffen 2. Stap tik: de sluitpas

Hamstrings



Semitendinosus

Semimembranosus

Biceps femoris

Hamstrings

A. Origo en insertie:	Zitbeen naar kuit- en achterkant scheenbeen
B. Indeling en functie van de spier:	
1. Semitendinosus	Retroflexie, flexie, endorotatie (bij gebogen knie)
2. Semimembranosus	Retroflexie, flexie, endorotatie (bij gebogen knie)
3. Biceps femoris	Retroflexie, flexie, exorotatie (bij gebogen knie)
!! flexie kan alleen wanneer de voet niet op de grond staat (open keten), wanneer de voet op de grond staat (gesloten keten) ondersteunen de hamstrings de extensie!!	
C. Overspanning van	Heup en knie (bi-articulair)
D. Voorbeelden van oefeningen	1. In buiklig het been achterwaarts heffen 2. Achterwaartse kick



m. Gluteus Maximus

A. Origo en insertie:	Heiligbeen naar buitenzijde bovenbeen
B. Indeling en functie van de spier:	
1 deel	Retroflexie en exorotatie
	In stand met voorover gekanteld bekken is het effect voornamelijk abductie
C. Overspanning van	Heup (mono-articulair)
D. Voorbeelden van oefeningen	In buikligging het gebogen been achterwaarts heffen



m. Gastrocnemius



m. Soleus

m. Triceps Surae

A. Origo en insertie:	Onder achterzijde bovenbeen (gastrocnemius) en achterzijde scheenbeen (soleus) naar hielbeen
B. Indeling en functie van de spier:	
1. m. Gastrocnemius	Flexie, plantairflexie en supinatie
2. m. Soleus	Plantairflexie en supinatie
C. Overspanning van	m. Soleus: enkel en m. Gastrocnemius enkel en knie
D. Voorbeelden van oefeningen	1. Point 2. Afzet tijdens alle bewegingen met name de sprongen



m. Tibialis Anterior

m. Tibialis Anterior

A. Origo en insertie:	Bovenkant kuit- en scheenbeen naar midden bovenzijde voet
B. Indeling en functie van de spier:	
1 deel	Dorsaalflexie
C. Overspanning van	Enkel (meerdere gewrichten! Poly-articulair)
D. Voorbeelden van oefeningen	Flex (voorvoet heffen bij alle passen in voorwaartse richting)

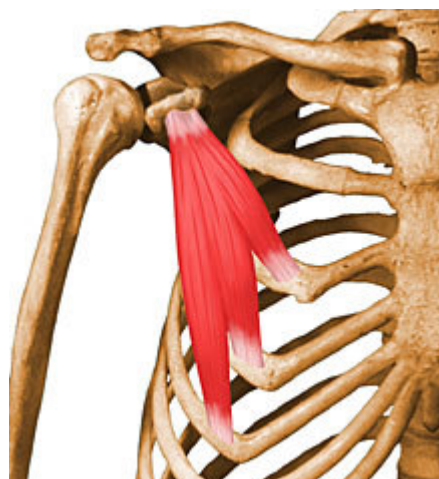
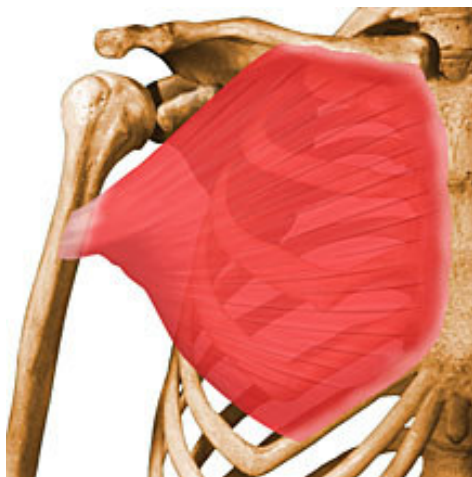


1. gluteus maximus
2. semitendinosus
3. biceps femoris
4. gastrocnemius



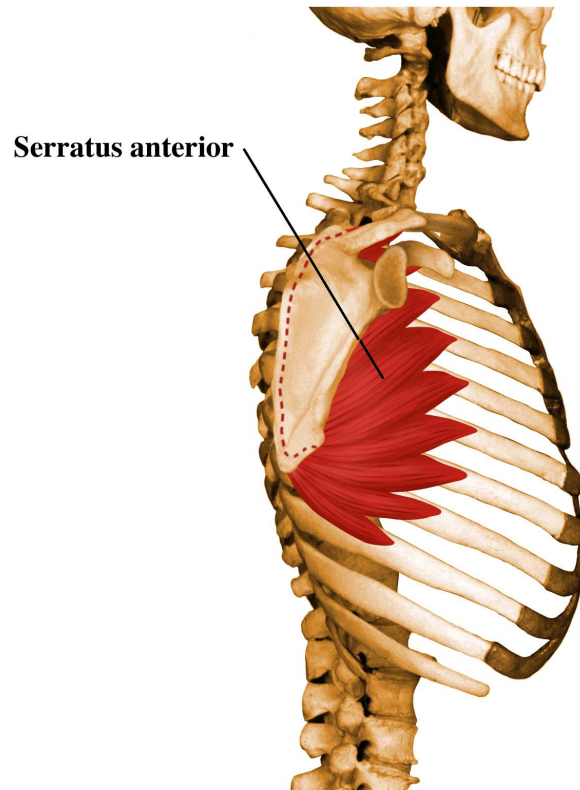
m. Deltoideus

Origo en Insertie:	Laterale deel van het sleutelbeen, schouderpunt en schouderbladkam naar buitenzijde bovenarm
Indeling en functie van de spier:	
Voorste deel:	Anteflexie, endorotatie en horizontale adductie
Middelste deel:	Abductie tot 90°
Achterste deel:	Retroflexie, exorotatie en horizontale abductie
Overspanning van:	Schouder
Voorbeelden van oefeningen:	<ol style="list-style-type: none"> 1.heffen van de arm (voor-, zij- of achterwaarts) 2.de armen van schouderhoogte uitstrekken langs de oren (neck/shoulderpress)



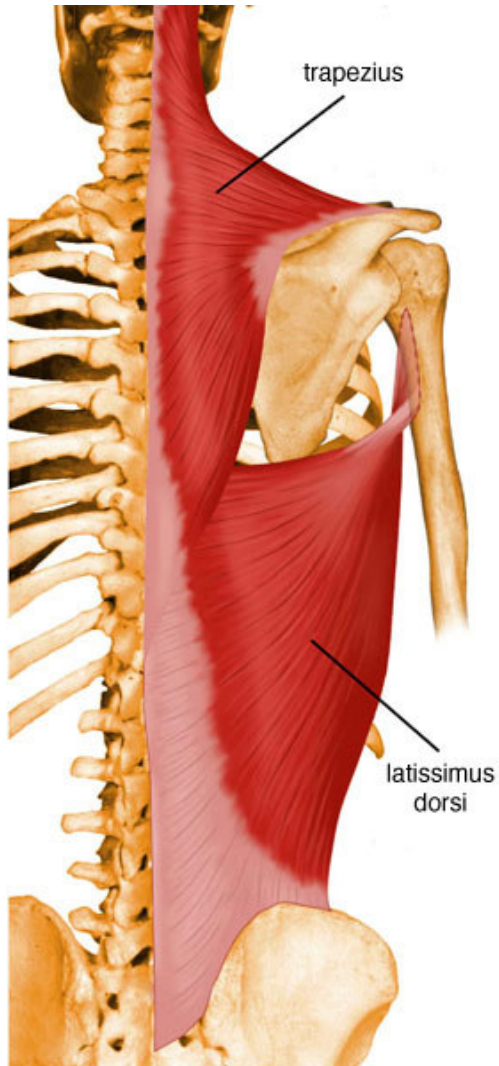
m. pectoralis

Origo en Insertie: m pectoralis major	Mediale helft van het sleutelbeen. Voorzijde borstbeen en peesschede van de rechte buikspier naar buitenzijde bovenarm
m. pectoralis minor	Van bovenste ribben naar schouderblad punt
Indeling en functie van de spier:	
m. pectoralis major	
Sleutelbeen deel:	Horizontale adductie, anteflexie tot 90°
Borstdeel:	Adductie en endorotatie
Buikspierdeel:	Adductie en endorotatie
m. pectoralis minor deel:	Depressie en protractie
Overspanning van:	schouder
Voorbeelden van oefeningen:	<ol style="list-style-type: none"> 1. ruglig en de armen vanuit zijwaarts recht of gebogen (pec deck) sluiten of van gebogen zijwaarts naar recht omhoog (chest / bench press) 2. voor sluiten of kruisen van de armen (laag of horizontaal)



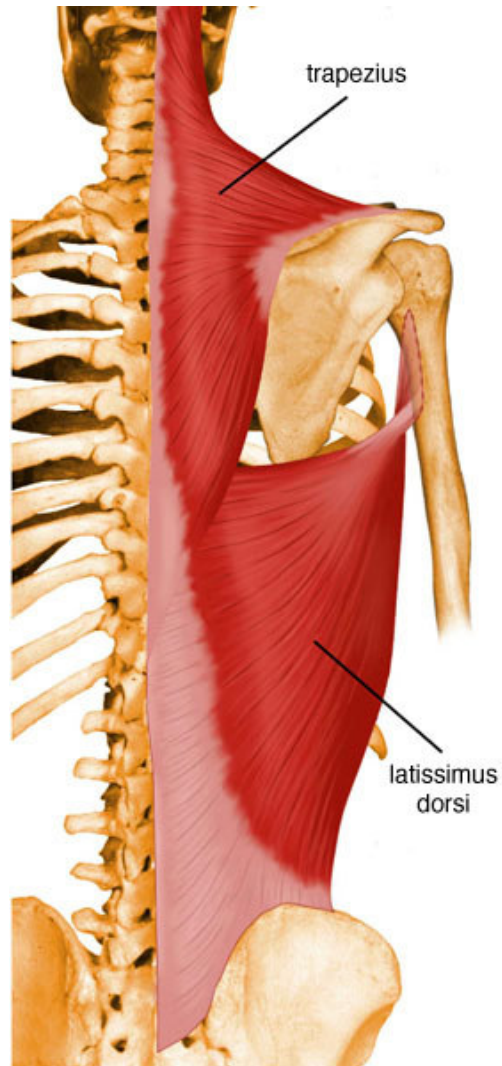
m. Serratus Anterior

Origo en Insertie:	Van voorzijde bovenste ribben om de ribbenkast naar onderkant schouderblad
Indeling en functie van de spier: 1 deel	Protractie en elevatie
Overspanning van:	Meerdere gewrichten
Voorbeelden van oefeningen:	<ol style="list-style-type: none"> 1. het ophalen van de schouders 2. tijdens de beweging waar de arm voor wordt geheven of uit geduwd



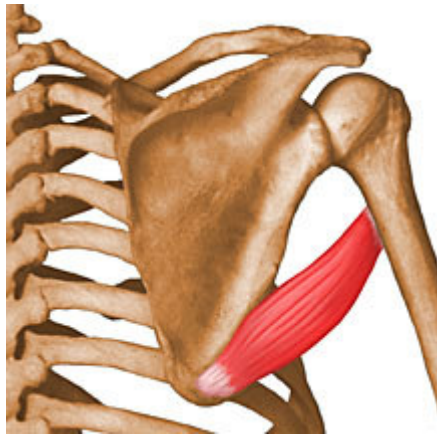
m. Trapezius (monnikskapspier)

Origo en insertie	
Bovenste deel	Achterraand van de schedel en nekwerfels naar schouderblad
Middelste deel	Nek- en borstwerfels naar schouderbladpunt
Onderste deel	Borstwerfels naar schouderbladkam
Indeling en functie van de spier:	
Bovenste deel	Retractie en elevatie
Middelste deel	Retractie
Onderste deel	Retractie en depressie
Overspanning van:	Meerdere gewrichten
Voorbeelden van oefeningen	<ol style="list-style-type: none"> 1. schouder ophalen (shrugs) 2. armen in retroflexie en adduceren achter het lichaam (rowing torso) 3. armen van recht voor naar krom achter (rowing)



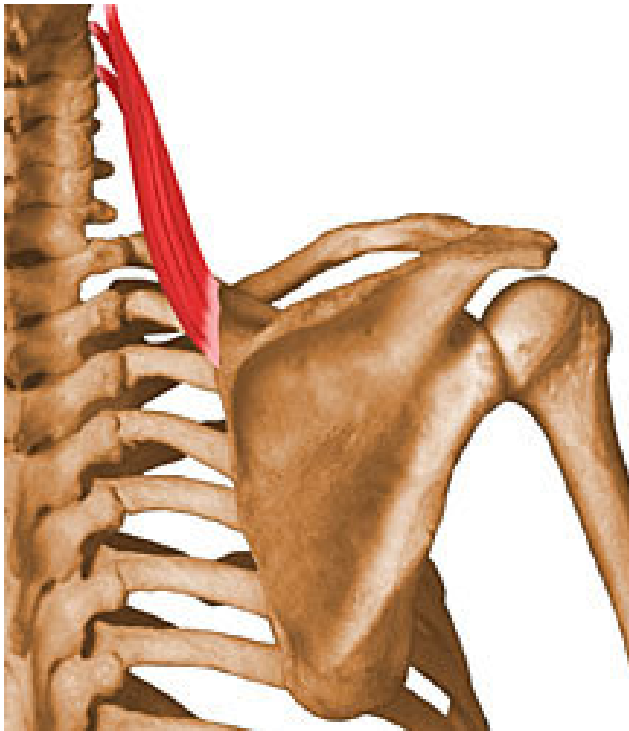
m.latissimus Dorsi (brede rugspier)

Origo en insertie	Van de borstwervels, peesplaat in het lendengebied en bovenste gedeelte van de heuprand via binnenzijde arm naar de voorzijde van bovenarm
Indeling en functie van de spier:	
1 deel	Adductie, retroflexie en endorotatie
Overspanning van:	Schouder
Voorbeelden van oefeningen	<ol style="list-style-type: none"> 1.Lage rowing 2.voorovergebogen (bend over) rowing 3.Lat pull down fixatie over het hoofd



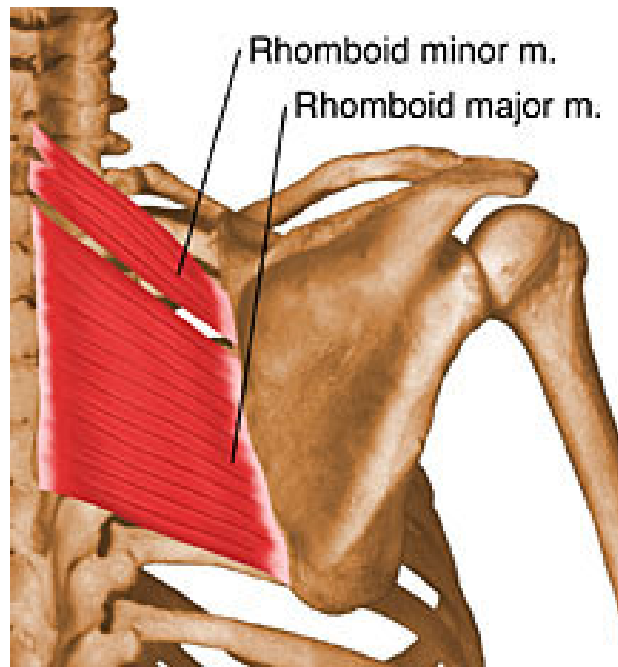
m. Teres Major

Origo en insertie	Buitenzijde en onderste deel van het schouderblad via binnen zijde arm naar voorzijde van bovenarm
Indeling en functie van de spier:	
1 deel	Adductie, retroflexie en endorotatie
Overspanning:	Schouder
Voorbeelden van oefeningen:	Idem als m. Latismus dorsi maar minder sterk



m. Levator Scapulae (schouderblad heffer)

Origo en insertie:	Van de nekwervels naar bovenrand schouderblad
Indeling en functie van de spier	
1 deel	Retractie en elevatie
Overspanning van:	Meerdere gewrichten
Voorbeelden van oefeningen	Het is een synergist bij o.a. abductie bewegingen



m. Rhomboideus

Origo en insertie	Van de nek- en borstwervels naar binnenrand schouderblad
Indeling en functie van de spier:	
1 deel	Retractie en elevatie
Overspanning van:	Meerdere gewrichten
Voorbeelden van oefeningen	Lage rowing



m. Supraspinatus

Origo en insertie	Van de bovenzijde van de schouderbladrand over de schouder naar de voorzijde van de opperarm en het kapsel
Origo en insertie	
1 deel	Abductie en stabilisatie van het schoudergewricht
Overspanning van:	Schouder
Voorbeelden van oefeningen:	Pec deck



m. Biceps Brachii (armbuiger)

Origo en insertie	Van schouderpunt naar ellepijp en spaakbeen
Indeling en functie van de spier:	
2 delen (2-koppig)	Flexie, anteflexie en supinatie
Overspanning van:	Schouder en elleboog
Voorbeelden van oefeningen	Armen buigen met supinatie (biceps curl)



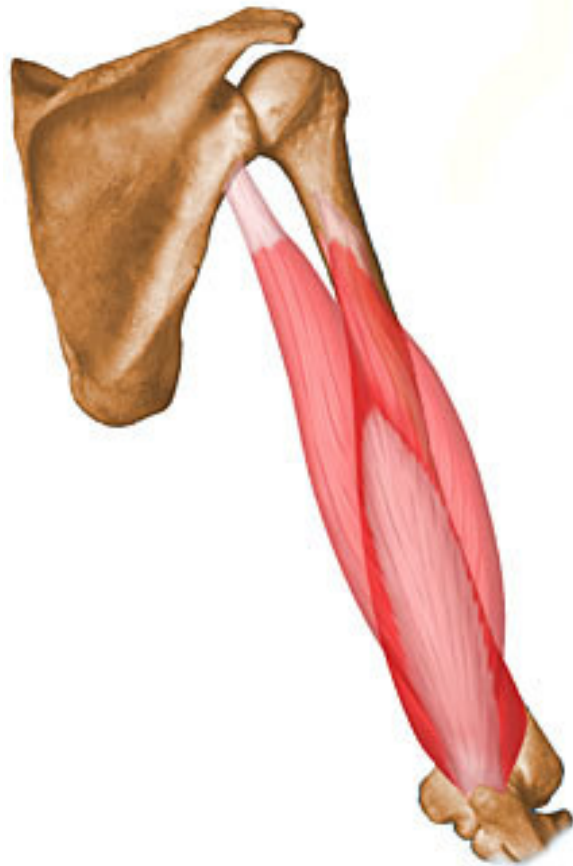
m. Brachialis

Origo en insertie	Van onderste deel opperarm naar ellepijp
Indeling en functie van de spier	
1 deel	Flexie
Overspanning van:	Elleboog
Voorbeelden van oefeningen:	Armen buigen zonder draaiing



m. Brachioradialis

Origo en insertie	Van onderste deel opperarm naar spaakbeen
Indeling en functie van de spier	
1 deel	Flexie In de 2 ^e helft van het traject) en ondersteuning van pro- en supinatie
Overspanning van:	Elleboog
Voorbeelden van oefeningen:	Armen buigen met draaiing



m. Triceps Brachii (arm strekker)

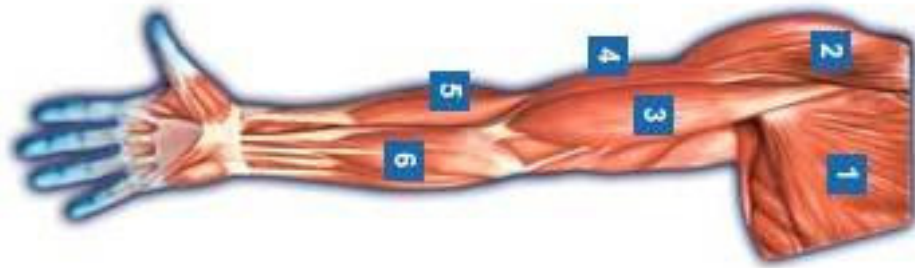
Origo en Insertie:	Schouderpunt en bovenarm naar ellepijp
Indeling en functie van de spier	
Lange kop	Retroflexie en exorotatie
Mediale en laterale kop	Extensie en pronatie
Overspanning van:	
Lange kop	Schouder en elleboog
Mediale en laterale kop	Elleboog (mono-articulair)
Voorbeelden van oefeningen	Ruglig arm omhoog uitstrekken
	Arm strekken achterwaarts (kick back)

Achterzijde

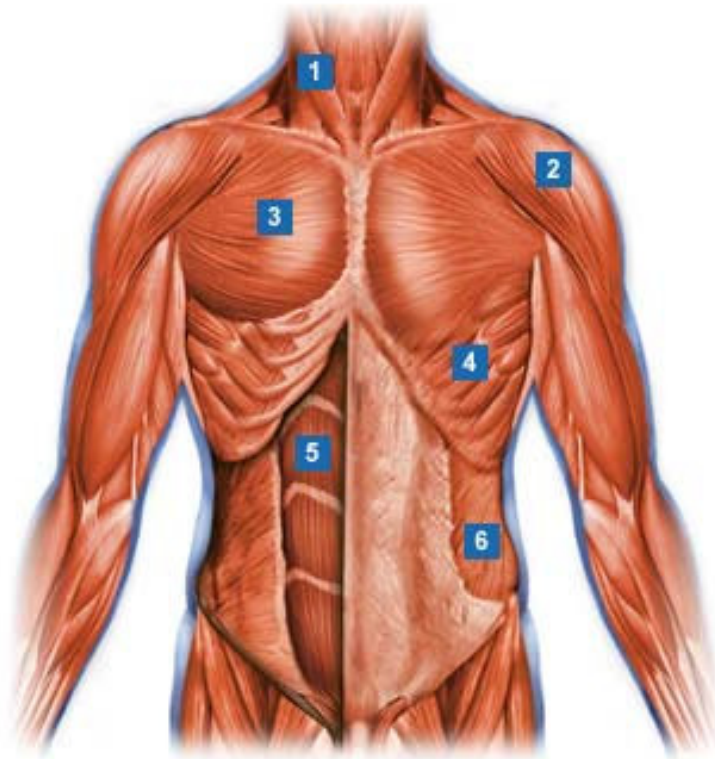


- 1. deltoideus**
- 2. triceps brachii**

voorzijde



- 1. pectoralis major**
- 2. deltoideus**
- 3. biceps brachii**
- 4. triceps brachii**
- 5. brachioradialis**
- 6. flexores digiti**



1. sternocleidomastoideus

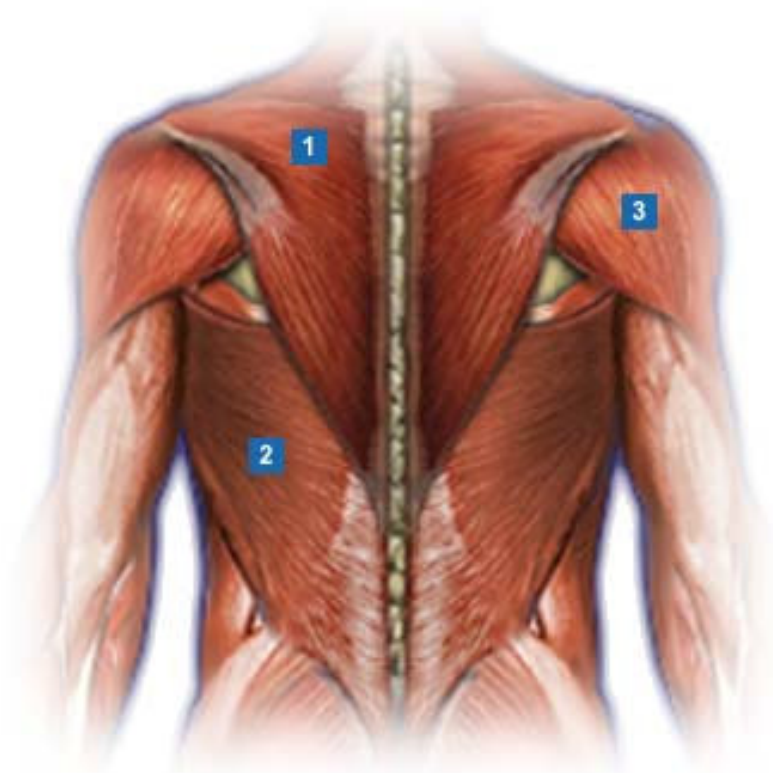
2. deltoideus

3. pectoralis major

4. serratus anterior

5. rectus abdominis

6. obliquus externus abdominis



1. trapezius

2. latissimus dorsi

3. deltoideus



1. rectus femoris
2. vastus lateralis
3. vastus medialis
4. gracilis
5. gastrocnemius
6. tibialis anterior
7. peroneus longus