

**Ruglig, beenspieren**


---

ruglig, de benen languit

kies een been uit, trek de voet van dat been op, de tenen naar je toe, de knie buigt niet

waar voel je de spanning van dit optrekken, wat gebeurt er in de kuit, de scheenspieren, de enkel, het bovenbeen, de knie?

laat de voet los

waar voel je een afname van spanning?

trek de voet en tenen op, en let op de voorkant van het onderbeen

voel je de aanspanning van de scheenspieren?

laat de voet los

volg het afnemen van spanning in de scheenspieren

*[herhaal dit enkele malen, totdat het duidelijk is]*

trek de voet op en let op de spanning aan de voorkant van het been, zowel het onderbeen als het dijbeen

trekt de knieschijf omhoog? voel je dat het bovenbeen ook iets aanspant?

laat het los, voel de afname van spanning en doe het nog een keer, denk daarbij dat je de hiel iets wegduwt

voel je de strekking van de knie en het aanspannen van het bovenbeen, het optrekken van de knieschijf?

laat het los

volg het afnemen van de spierspanning

*[herhaal dit enkele malen, totdat het duidelijk is]*

trek de voet op, houd dit zo en span dan het bovenbeen bewust aan, trek de knieschijf op, en duw de hak iets weg, en laat het bovenbeen los

doe dit enkele malen, terwijl de voet opgetrokken blijft

laat de voet los, voel de afname van spanning in het bovenbeen

houd de voet los, trek de knieschijf op en laat deze weer los

doe dit enkele malen, zonder dat de voet meedoet

laat het hele been even los liggen

trek de voet op, en laat het weer los

vergelijk hoe dit gaat met het begin

trek de voet op, houd het been aan de voorkant aangespannen en let op de bil, span de bil aan die kant aan en laat de bil los

merk op dat de heup aan die kant iets omhoog komt als de bil samentrekt

*[herhaal dit enkele malen, totdat het duidelijk is]*

laat het hele been los liggen, span alleen de bil aan die kant aan en laat deze weer los

lukt dit zonder dat de beenspieren meedoen?

*[herhaal dit enkele malen, totdat het duidelijk is]*

laat het hele been los liggen

vergelijk hoe het been ligt

trek de voet langzaam op, let op de scheenspieren, en laat het los

vergelijk hoe dit gaat, lukt dit zonder dat de bovenbeen- en de bilspieren meedoen?

trek de voet snel op, en weer los, en ga hier mee door, in een hoog tempo

lukt dit zonder dat de bovenbeen- en bilspieren meedoen?

laat het been los liggen

vergelijk het been met het andere been

*[doe eventueel hetzelfde met het andere been]*

---