

de hele voet lateraal (zijwaarts). De bewegingsuitslag is minder groot als bij supinatie, maar de enkel kan ook in die richting bewegen. Soms wordt dit verward met eversie, maar die term verwijst alleen naar het lateraal bewegen van de hiel.

Plantairflexie

Dit is slechts een chique manier om te zeggen 'je tenen omlaag buigen'. Plantair verwijst naar de onderzijde van de voet, dus is het logisch dat je bij het omlaag buigen van je tenen flexie uitoefent in je voetzool.

Dorsaalflexie

Wat de meeste mensen 'voeten buigen' noemen, is dorsaalflexie. Je trekt de tenen naar je tibia (scheenbeen) en duwt je hiel weg van de knie. Daarbij strekt de voetzool (het plantaire vlak) zich.

Ik vond het altijd raar dat deze tegengestelde bewegingen van de voet beide 'flexie' worden genoemd. Maar zo is het nu eenmaal.

Bekken anterieur kantelen

Hiermee beschrijf je dat je de zitbeenknobbels van het bekken (tuberisitas ischiadica) naar de achterzijde (posterior) van het lichaam trekt terwijl de heupbeenderen aan de voorzijde (anterior) naar voren bewegen. Zoals wanneer je op handen en knieën zit en je rug hol maakt. Merk op wat je heupen doen. De heupbeenderen aan de voorzijde worden naar voren getrokken.

Bekken posterieur kantelen

Dit is het tegengestelde: je trekt je zitbeenknobbels (tuberisitas ischiadica) naar de voorzijde van het lichaam (anterior) terwijl de heupbeenderen aan de voorzijde naar achteren (posterior) gaan. Zoals wanneer je op handen en voeten staat en je rug bol maakt. Merk op wat je heupen doen. De heupbeenderen aan de voorzijde worden naar achteren getrokken.

SCHOUDERBEWEGINGEN

De volgende begrippen beschrijven bewegingen in de schouders. Doordat de schouders van alle gewrichten de grootste bewegingsuitslag hebben, is het niet zo vreemd dat er meerdere begrippen zijn die beschrijven hoe ze bewegen. Onthoud dat ze ook voor bewegingen elders in het lichaam worden gebruikt.

Protractie

Meestal beschrijf je hiermee hoe de scapulae (schouderbladen) naar voren bewegen over de achterste ribben, in de richting van de anterieure zijde van het lichaam. De scapulae gaan uit elkaar en er ontstaat meer ruimte tussen. De term wordt ook gebruikt om de anterieure beweging van clavicula (sleutelbeen), hoofd of kaak te beschrijven.

Retractie

Meestal betekent dit dat je de scapulae mediaal (naar het midden) trekt. De scapulae bewegen zich meer in de richting van de ruggengraat en de ruimte ertussen wordt kleiner. De term wordt ook gebruikt om de posterieure beweging van clavicula, hoofd en kaak te beschrijven.

Elevatie

Deze term wordt meestal gebruikt om de superieure beweging (naar de bovenzijde) van de scapulae te beschrijven. Denk maar eens aan al die moment dat je geheel onwillekeurig je schouders optrekt. Dan besef je dat je je schouders meer, veel meer moet ontspannen. Elevatie kan ook verwijzen naar de kaak.

Depressie

Meestal wordt deze term gebruikt om te beschrijven dat de scapulae inferieur (omlaag) worden getrokken. Dat is meer dan alleen maar je schouders ontspannen; je trekt ze actief omlaag. Depressie kan ook verwijzen naar de kaak.

Horizontale flexie

Deze beweging doet zich voor wanneer je je arm abduceert in de schouder tot de arm parallel loopt aan de vloer en je de arm dan anterieur beweegt (voor je lichaam langs).

Horizontale extensie

Dit is het tegengestelde. Je houdt de arm parallel aan de vloer en beweegt die dan naar de achterzijde van je lichaam.

Er zijn nog veel meer termen die je aan dit lijstje kunt toevoegen, maar aan de genoemde termen heb je voor nu genoeg. Bedenk hoe leuk het is om ze te gebruiken om te zien wat je nu precies doet in de **vrishchikasana**.

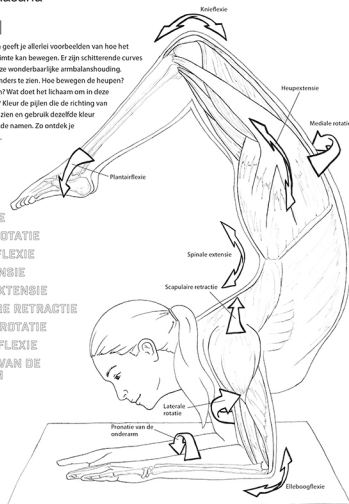
Vrishchikasana

vrish-hie-KAH-sa-na

Schorpioen

De **vrishchikasana** geeft je allerlei voorbeelden van hoe het lichaam door de ruimte kan bewegen. Er zijn schitterende curves en buigingen in deze wonderbaarlijke ambalanshouding. Probeer het eens anders te zien. Hoe bewegen de heupen? Wat doen de armen? Wat doet het lichaam om in deze houding te blijven? Kleur de pijlen die de richting van de beweging laten zien en gebruik dezelfde kleur voor de bijbehorende namen. Zo ontdek je hoeveel er gebeurt.

KNIEFLEXIE
MEDIALE ROTATIE
PLANTAIRFLEXIE
HEUPEXTENSIE
SPINALE EXTENSIE
SCAPULAIRE RETRACTIE
LATERALE ROTATIE
ELLEBOOGFLEXIE
PRONATIE VAN DE ONDERARM



de hele voet lateraal (zijwaarts). De bewegingsuitslag is minder groot als bij supinatie, maar de enkel kan ook in die richting bewegen. Soms wordt dit verward met eversie, maar die term verwijst alleen naar het lateraal bewegen van de hiel.

Plantairflexie

Dit is slechts een chique manier om te zeggen 'je tenen omlaag buigen'. Plantair verwijst naar de onderzijde van de voet, dus is het logisch dat je bij het omlaag buigen van je tenen flexie uitoefent in je voetzool.

Dorsaalflexie

Wat de meeste mensen 'voeten buigen' noemen, is dorsaalflexie. Je trekt de tenen naar je tibia (scheenbeen) en duwt je hiel weg van de knie. Daarbij strekt de voetzool (het plantaire vlak) zich.

Ik vond het altijd raar dat deze tegengestelde bewegingen van de voet beide 'flexie' worden genoemd. Maar zo is het nu eenmaal.

Bekken anterieur kantelen

Hiermee beschrijf je dat je de zitbeenknobbels van het bekken (tuberisitas ischiadica) naar de achterzijde (posterior) van het lichaam trekt terwijl de heupbeenderen aan de voorzijde (anterior) naar voren bewegen. Zoals wanneer je op handen en knieën zit en je rug hol maakt. Merk op wat je heupen doen. De heupbeenderen aan de voorzijde worden naar voren getrokken.

Bekken posterieur kantelen

Dit is het tegengestelde: je trekt je zitbeenknobbels (tuberisitas ischiadica) naar de voorzijde van het lichaam (anterior) terwijl de heupbeenderen aan de voorzijde naar achteren (posterior) gaan. Zoals wanneer je op handen en voeten staat en je rug bol maakt. Merk op wat je heupen doen. De heupbeenderen aan de voorzijde worden naar achteren getrokken.

SCHOUDERBEWEGINGEN

De volgende begrippen beschrijven bewegingen in de schouders. Doordat de schouders van alle gewrichten de grootste bewegingsuitslag hebben, is het niet zo vreemd dat er meerdere begrippen zijn die beschrijven hoe ze bewegen. Onthoud dat ze ook voor bewegingen elders in het lichaam worden gebruikt.

Protractie

Meestal beschrijf je hiermee hoe de scapulae (schouderbladen) naar voren bewegen over de achterste ribben, in de richting van de anterieure zijde van het lichaam. De scapulae gaan uit elkaar en er ontstaat meer ruimte tussen. De term wordt ook gebruikt om de anterieure beweging van clavicula (sleutelbeen), hoofd of kaak te beschrijven.

Retractie

Meestal betekent dit dat je de scapulae mediaal (naar het midden) trekt. De scapulae bewegen zich meer in de richting van de ruggengraat en de ruimte ertussen wordt kleiner. De term wordt ook gebruikt om de posterieure beweging van clavicula, hoofd en kaak te beschrijven.

Elevatie

Deze term wordt meestal gebruikt om de superieure beweging (naar de bovenzijde) van de scapulae te beschrijven. Denk maar eens aan al die moment dat je geheel onwillekeurig je schouders optrekt. Dan besef je dat je je schouders meer, veel meer moet ontspannen. Elevatie kan ook verwijzen naar de kaak.

Depressie

Meestal wordt deze term gebruikt om te beschrijven dat de scapulae inferieur (omlaag) worden getrokken. Dat is meer dan alleen maar je schouders ontspannen; je trekt ze actief omlaag. Depressie kan ook verwijzen naar de kaak.

Horizontale flexie

Deze beweging doet zich voor wanneer je je arm abduceert in de schouder tot de arm parallel loopt aan de vloer en je de arm dan anterieur beweegt (voor je lichaam langs).

Horizontale extensie

Dit is het tegengestelde. Je houdt de arm parallel aan de vloer en beweegt die dan naar de achterzijde van je lichaam.

Er zijn nog veel meer termen die je aan dit lijstje kunt toevoegen, maar aan de genoemde termen heb je voor nu genoeg. Bedenk hoe leuk het is om ze te gebruiken om te zien wat je nu precies doet in de **vrishchikasana**.

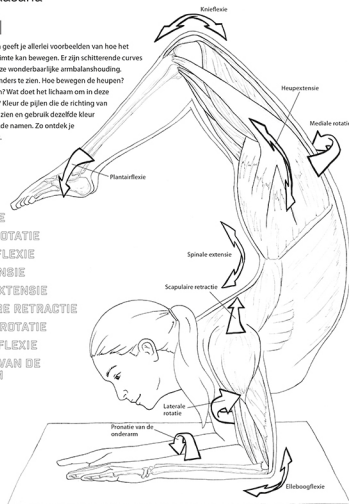
Vrishchikasana

vrish-KAH-sa-na

Schorpioen

De **vrishchikasana** geeft je allerlei voorbeelden van hoe het lichaam door de ruimte kan bewegen. Er zijn schitterende curves en buigingen in deze wonderbaarlijke ambalanshouding. Probeer het eens anders te zien. Hoe bewegen de heupen? Wat doen de armen? Wat doet het lichaam om in deze houding te blijven? Kleur de pijlen die de richting van de beweging laten zien en gebruik dezelfde kleur voor de bijbehorende namen. Zo ontdek je hoeveel er gebeurt.

KNIEFLEXIE
MEDIALE ROTATIE
PLANTAIRFLEXIE
HEUPEXTENSIE
SPINALE EXTENSIE
SCAPULAIRE RETRACTIE
LATERALE ROTATIE
ELLEBOOGFLEXIE
PRONATIE VAN DE ONDERARM



Bekkenspiers

Welkom bij je zitvlak. Hier bevinden zich enkele van de sterkste spieren in je lichaam, samen met wat krachtige helpers voor het bewegen van bekken en benen.

GLUTEALE SPIEREN

Dit zijn de spieren die je billen vormen. Er zijn er drie. De naam 'maximus' geeft al aan dat er ook een 'minimus' is, en verder is er een 'medius'. Ze waaien over de achterzijde (posterior) van je heup en geven die vorm en kunnen spanning vasthouden.

Dit zijn je drie gluteale spieren:

- **Gluteus maximus:** de gluteus maximus is een oppervlakkige spier. Bedenk goed dat 'oppervlakkig' niet betekent dat die spier maar weinig voorstelt. We hebben het hier namelijk over de sterkste spier in je lichaam! Hij ligt dicht onder de huid, vandaar de term 'oppervlakkig'.
- **Gluteus medius:** de gluteus medius ligt onder de vezels van de gluteus maximus en waaiert verder over de achterzijde van je heupen. De medius is minder sterk dan de maximus, maar is nog altijd een krachtpatser. Een sidekick, zo je wilt.
- **Gluteus minimus:** laat je niet van de wijs brengen door de naam: er is niets minimaals aan deze spier. Het is een diepliggende, sterke spier.

Waar vind je deze spieren?

De origo van de gluteus maximus begint helemaal onder op het os coccygis en gaat langs de rand van het achterste deel (posterior) van het sacrum omhoog naar de crista iliaca. De gluteus maximus heeft geen echte insertie, maar hij vervloekt min of meer in de tractus iliotibialis (IT-band) en

hecht vlak onder de trochanter major aan het femur. De origo van de gluteus medius ligt onder de gluteus maximus, langs het gluteale oppervlak van het ilium. De spier loopt verder onder de crista iliaca en langs de zijkant van het lichaam en is verbonden met de trochanter major van het femur. Het is een grotendeels oppervlakkige spier, behalve waar hij onder de gluteus maximus duikt. De gluteus minimus ligt onder de gluteus medius en heeft de origo vlak onder de origo van de gluteus medius, langs het gluteale oppervlak van het ilium. De insertie ligt aan de anterieure zijde van de trochanter major.

Wat doen deze spieren

De gluteus maximus is een belangrijke 'loopspier'. Het is je sterkste heupextensor en je gebruikt hem bij elke stap die je zet. Daarnaast zorgt hij voor laterorotatie van de heup. De onderste vezels van deze grote spier helpen bij adductie van de heup, terwijl de middelste en bovenste vezels helpen bij abductie. Vóór alles moet je weten dat dit je sterkste heupextensor is. De gluteus medius is een sterke heupabductor wanneer alle spieren samenwerken. Als de meer posterieure vezels aan het werk zijn, helpen ze bij heupextensie en laterorotatie. Zijn de meer anterieure vezels aan het werk, dan helpen ze bij het tegengestelde: flexie en mediale rotatie van de heup. De gluteus minimus is een sterke synergist bij heupabductie, heupflexie en mediale rotatie.

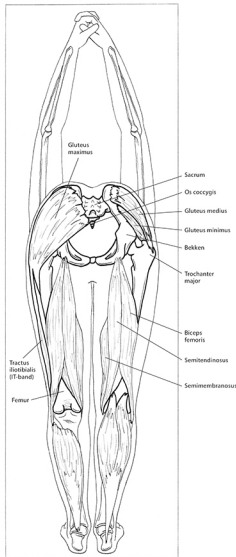
Halasana

ha-LAH-sa-na

Ploeg

De **halasana** is een geweldige houding om je gluteus maximus te rekken. Als je je voeten omhoogbrengt tot een diepe flexie, krijgt de gluteus maximus even heel veel ruimte. De gluteus medius (anterieure vezels) en minimus helpen de heupen in flexie te houden. De **halasana** is eigenlijk de **uttanasana**, maar in een andere relatie met de zwaartekracht. Je zet veel meer gewicht op je hoofd en nek. Zorg altijd dat het prettig voelt: de **halasana** mag je geen nekpijn opleveren!

GLUTEUS MAXIMUS
GLUTEUS MINIMUS
GLUTEUS MEDIUS
SACRUM
OS COCCYGIS
TROCHANTER MAJOR
TRACTUS ILIOTIBIALIS (IT-BAND)
BEKKEN



TIBIALIS ANTERIOR

De meeste mensen hebben nog nooit van deze spier gehoord, maar ik vind dat iedereen hem moet kennen! De tibialis anterior is een sterke spier aan de voorzijde (anterior) van het onderbeen en speelt een grote rol bij elke stap die je zet. Is deze spier te zwak, dan struikelt je over je eigen voeten. Velen stellen zelfs dat oudere mensen vaker vallen doordat hun tibialis anterior te zwak is. Is de spier te strak gespannen, dan kan hij een rol spelen in het ontstaan van shin splint: een aandoening waarbij de spieren rondom de tibia ontstoken zijn. Zoals voor alle spieren geldt, moet je kracht en flexibiliteit in balans zien te brengen.

Waar vind je deze spier?

De origo van de tibialis anterior ligt lateraal aan het proximale voorste oppervlak van de tibia. De insertie ligt mediaal op het os cuneiforme mediale: een klein botje in de voet die is verbonden met de eerste metatarsaal. Om van de laterale zijde van het proximale onderbeen aan de mediale zijde van de voet te komen, gaat de pees bovenlangs over de tibia. De spierbuik bevindt zich lateraal van de tibia.

Wat doet deze spier?

In contractie geeft de tibialis anterior dorsaalflexie van de enkel en inversie van de calcaneus. Een vertaling: hij buigt de voet en draait de hiel naar binnen.

WEETJE

Je kunt deze spier voelen als je je voet buigt. Leg je hand nu aan de buitenzijde van je scheenbeen en je voelt haar omhoogschieten. Kijk eens of je de spierbuik kunt volgen tot aan de pees. Misschien voel je het punt waar de spier de tibia kruist. Zo kom je bij de mediale (binnenste) voetboog uit.

Malasana

ma-LAH-sa-na

Hurkhouding

De **malasana** is een goede manier om de tibialis anterior te versterken. Om in een diepe squat te komen moeten de enkels een diepe dorsaalflexie vasthouden. Vaak is deze spier zwak, maar je kunt hem sterker maken met squats! Voor een duidelijkere kijk op deze spieren en om een diepere dorsaalflexie in de enkel te zien heb ik ervoor gekozen om de knieën bij elkaar te houden en de voeten naar voren te laten wijzen.

TIBIALIS ANTERIOR

TIBIA

OS CUNEIFORME MEDIALE

Oefentip

Probeer deze hurkhouding eerst te oefenen tegen een muur. Houd je rug tegen de muur en loop weg met je voeten. Hoe verder de voeten van de muur gaan, hoe gemakkelijker het wordt. Houd je voeten op heupbreedte uit elkaar, met de tenen naar voren. Begin dan met het buigen van de knieën. Laat die bij het buigen in dezelfde richting wijzen als je tenen. Als je ruggengraat langs de muur omlaag glijdt, kijk dan eens hoe diep je kunt komen voordat je hielen beginnen te liften (ze moeten op de vloer blijven staan). Dit is een geweldige manier om de tibialis anterior sterker te maken en om in een diepere squat te komen zonder om te vallen.

