**SPIERGROEPEN (ZELF INVULLEN)**

**Afvoerders van het dijbeen / 3 spieren:**

**1.**

**2.**

**3.**

**Aanvoerders van het dijbeen / 4 spieren:**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**Ventrale spiergroep onderbeen / 3 spieren/dorsaalflexoren:**

**1.**

**2.**

**3.**

**Dorsale spiergroep onderbeen / 5 spieren/plantairflexoren**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**Laterale spiergroep onderbeen / 2 spieren plantairflexoren/pronatoren:**

**1.**

**2.**

**Supinatoren van de voet / 5 spieren:**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**Pronatoren van de voet / 3 spieren:**

**1.**

**2.**

**3.**