

Meridiaan	Spier	Tijden ca.	
		Staand	Liggend
CV	supraspinatus	00:07	00:09
GV	teres major	00:24	00:29
MA	pect. maj. clav.	01:00	00:58
MA	levator scapulae	01:28	01:27
MA	sternocleidomast. ant.	02:05	01:58
MA	nekextensoren	03:02	01:58
MA	brachioradialis	04:20	02:08
MI	latissimus dorsi	05:02	02:40
MI	trapezius midden	05:42	03:04
MI	trapezius onder	05:50	03:04
MI	opponens pollicis	06:22	03:51
MI	triceps brachii	07:40	04:21
HA	subscapularis	08:10	04:45
DU	quadriceps femoris	08:55	05:22
DU	rectus abdominus	09:45	06:09
BL	peroneus	11:00	06:15
BL	tibialis anterior	12:04	06:55
BL	tibialis posterior	12:25	07:06
BL	sacrospinalis schuin (erector spinae)	12:50	07:29
NI	psoas	13:21	07:35
NI	iliacus	14:14	08:08
NI	trapezius boven	14:40	08:27
KRI	gluteus medius	15:15	09:02
KRI	adductores	15:45	09:33
KRI	piriformis	16:21	10:05
KRI	gluteus maximus	16:51	10:50
3V	teres minor	17:19	11:10
3V	sartorius	17:48	11:44
3V	gracilis	18:28	12:37
3V	soleus	19:08	13:12
3V	gastrocnemeus	19:45	13:40
GA	deltoideus anterior	20:06	14:14
GA	popliteus	20:27	14:45
LE	pect. maj. stern.	21:19	15:38
LE	rhomboideus	21:48	16:05
LO	serratus anterior	22:14	16:31
LO	coracobrachialis	23:05	17:25
LO	deltoideus medialis	23:40	18:03
LO	diaphragma	00:10	18:33
DI	fascia lata	24:50	19:05
DI	biceps femoris	25:42	19:42
DI	quadratus lumborum	26:00	20:12