

VOET EN ENKEL

1. CIRKELS OP DE WREEF



2. POMPBEGING ROND DE ENKEL



3. SCHEPBEGING LANGS DE VOETRAND



4. ROTATIE OVER DE VOETBOOG



ONDERBEEN

5. CIRKELS LANGS HET SCHEENBEEN



6. POMPBEGEING OP DE KUIT



7. SCHEPBEGEING AAN DE BINNENZIJDE



8. ROTATIE AAN DE BUITENZIJDE



KNIE EN KNIEOMGEVING

9. CIRKELS BOVEN DE KNIESCHIJF



10. POMPBEGEWING NAAST DE KNIESCHIJF



11. SCHEPBEGEWING BOVEN DE KNIE



12. ROTATIE ONDER DE KNIE



BOVENBEEN

13. CIRKELS OP HET BOVENBEEN



14. POMPBEGEWING AAN DE BINNENZIJDE



15. SCHEPBEGEWING AAN DE BUITENZIJDE

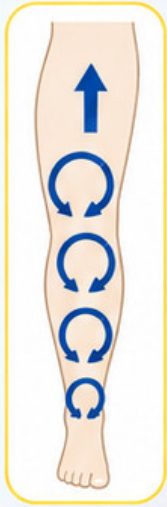


16. ROTATIE RICHTING DE LIES

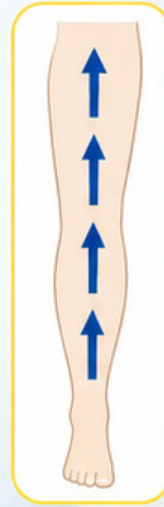


GEVARIEERDE BEENROUTES

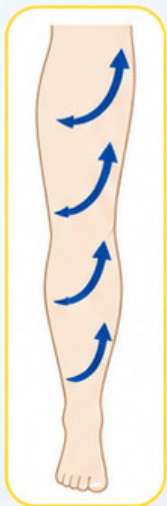
17. WISSELENDE CIRKELS



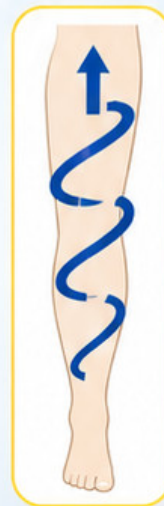
18. OPWAARTSE POMPBEGING



19. SEGMENTALE SCHEPBEGING



20. GECOMBINEERDE ROTATIE



VOETZOOL EN HIEL

21. CIRKELS ONDER DE HIEL



22. POMPBEGEGING LANGS DE HIELRAND



23. SCHEPBEGEGING OVER DE VOETZOOL



24. ROTATIE LANGS DE VOETRAND



ENKEL EN ACHILLESPEES

25. CIRKELS ROND DE ENKELKNOBBEL



26. POMPBEGEWING ACHTER DE ENKEL



27. SCHEPBEGEWING LANGS DE ACHILLESPEES



28. ROTATIE OVER DE ENKELRAND



BINNENZIJDE ONDERBEEN

29. CIRKELS LANGS HET SCHEENBEEN



30. POMPBEGING AAN DE BINNENKANT



31. SCHEPBEGING NAAR DE KNIE



32. ROTATIE LANGS DE BINNENZIJDE



KUIT

33. CIRKELS OP DE KUIT



34. POMPBEGEWING OVER DE KUIT



35. SCHEPBEGEWING LANGS DE KUITRAND



36. ROTATIE VAN HET ONDERBEEEN



BUITENZIJDDE ONDERBEEN

37. CIRKELS LANGS DE BUITENKANT



38. POMPBEGING BIJ HET KUITBEEN



39. SCHEPBEGING NAAR BOVEN



40. ROTATIE RICHTING KNEE



BOVEN DE KNIE

41. CIRKELS BOVEN DE KNIE



42. POMPBEGEWING LANGS DE KNIE



43. SCHEPBEGEWING NAAR HET BOVENBEEN



44. ROTATIE BOVEN DE KNIESCHIJF



BINNENZIJDE BOVENBEEN

45. CIRKELS AAN DE BINNENZIJDE



46. POMPBEGING NAAR BOVEN



47. SCHEPBEGING LANGS DE BINNENKANT



48. ROTATIE OVER HET BOVENBEEN



BUITENZIJDDE BOVENBEEN

49. CIRKELS AAN DE BUITENZIJDDE



50. POMPBEGEWING LANGS DE ZIJKANT



51. SCHEPBEGEWING NAAR DE HEUP



52. ROTATIE OVER DE BUITENKANT



VOORZIJD E BOVENBEEN

53. CIRKELS OP DE VOORZIJD E



54. POMPB EWEGING LANGS DE VOORZIJD E



55. SCHEPB EWEGING RICHTING DE LIES



56. ROTATIE OVER DE VOORZIJD E



ACHTERZIJDE BOVENBEEN

57. CIRKELS OP DE ACHTERZIJDE



58. POMPBEGEWING LANGS DE ACHTERKANT



59. SCHEPBEGEWING NAAR BOVEN



60. ROTATIE OVER DE ACHTERZIJDE



ROUTE OVER HET HELE BEEN

61. WISSELCIRKEL OVER HET BOVENBEEN



62. DUBBELE POMP RICHTING DE LIES



63. SEGMENTALE SCHEPBEWEGING



64. LANGE ROTATIE OVER HET BEEN



GEFASEERDE BEENROUTE

65. VOORBEREIDENDE CIRKELS



66. OPWAARTSE POMP PER SEGMENT



67. SCHEPBEWEGING PER ZONE



68. ROTATIE ALS VERBINDING



GECombineerde BEENBEWEGINGEN

69. CIRKEL MET OPWAARTSE STREK



70. POMP MET LOSLAATBEWEGING



71. SCHEP MET VLAKKE HAND



72. ROTATIE MET KORTE STREK



AFRONDEN VAN DE BEENROUTE

73. LICHTE CIRKELS TER AFRONDING



74. POMPBEGEWING PER BEENZONE



75. SCHEPBEGEWING NAAR DE ROUTE



76. RUSTIGE GECOMBINEERDE ROTATIE

