



testen »Verkürzung«

Lenden-Darmbeinmuskel = wichtigster Hüftbeuger (links/rechts)

Oberschenkel am Oberkörper fixieren



A Rückenlage auf Längskasten; Kopf gehoben und ein Bein an den Oberkörper (in Richtung Schulter) gezogen

○ Tester fixiert das angezogene Bein. Ist der Oberschenkel nicht oder nur annähernd waagrecht, so übt der Tester leichten Druck auf den hängenden Oberschenkel aus.

Ist der Unterschenkel des herabhängenden Beines nicht annähernd senkrecht, so ist die Muskulatur der Oberschenkelvorderseite verkürzt.

Bewertung: Wird die horizontale Lage des Oberschenkels (auch mit leichtem Druck des Testers) nicht erreicht, liegt eine Verkürzung des Lenden-Darmbeinmuskels der Testseite vor.





testen »Koordination«

Bauch- & Gesäßmuskeln

Wechsel Kniestand – Fersensitz

①



②



A Kniestand

① Bauchmuskeln anspannen und in den Fersensitz wechseln

② Gesäßmuskeln anspannen und in den Kniestand wechseln

Ziel: Mindestens 10 Wiederholungen durch Aktivieren der jeweiligen Kennmuskeln!

Bewertung: Gelingt es nicht, im Kniestand die Gesäßmuskeln anzuspannen bzw. im Fersensitz durch Anspannen der Bauchmuskeln die Lordose der Lendenwirbelsäule aufzuheben, so liegt eine Koordinationsschwäche dieser Muskeln vor.



Aus der Vorspannung Schulter zum gegengleichen Knie ziehen



- A Rückenlage mit rechtwinklig gebeugten Beinen (Finger an der Stirn); Vorspannung
- Aus der Vorspannung zieht die linke Schulter zum rechten Knie und die rechte Schulter zum linken Knie

Hinweis:

- Fersen drücken gegen kniehohen Kasten.
- Nicht auf der Gegenschulter ablegen!

Ziel: Mindestens 6 Wiederholungen pro Seite!

Bewertung: Können nicht mindestens je 6 exakte Wiederholungen pro Seite ausgeführt werden, so liegt eine Schwäche der schrägen Bauchmuskeln vor.

