

Muskelfunktionstest

Der Folgende Muskelfunktionstest dient der groben Einschätzung der Kraft- sowie Dehnfähigkeit. Bitte achten Sie bei der Durchführung stets auf eine saubere Bewegungsausführung und wiederholen/halten Sie die Übung nur so lange, wie Sie die vorgegebenen Haltungen und Bewegungen langsam und bei gleicher Atmung korrekt ausführen können. Beachten Sie dazu die Hinweise zur Übungsausführung. Wichtig: Beenden Sie die jeweilige Übung bereits, sobald Sie die vorgegebene Haltung verlassen (Ausweichbewegungen) oder sobald eine deutliche Muskelermüdung (z.B. Brennen oder Zittern der Muskulatur) spürbar wird.

1 Bauchmuskulatur



Sekunden

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an, so dass die Knie rechtwinklig gebeugt sind. Kreuzen Sie nun die Unterarme vor der Brust, wobei die Hände auf den Schultern liegen. Heben Sie jetzt den Kopf und die Schultern langsam und ohne Schwung an. Der Rumpf wird dabei so weit es geht nach vorn eingerollt. Die Lendenwirbelsäule wird gegen die Unterlage gedrückt und hält während der gesamten Übung Kontakt zum Boden. Achten Sie darauf, dass die Halswirbelsäule in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt und der Kopf nicht nach vorn geschoben wird.

Testen Sie, wie lange Sie diese Position korrekt bei gleichmäßiger Atmung halten können. Notieren Sie sich ihre Zeit.

2 Gesäßmuskulatur



Wiederholungen rechts

Wiederholungen links

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Legen Sie nun den linken Unterschenkel auf das rechte Bein. Die Arme liegen locker neben dem Oberkörper. Spannen Sie die Po-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftig an.

Heben Sie das Becken so hoch wie möglich und senken Sie es wieder, ohne es auf dem Boden abzulegen. Achten Sie während der Durchführung auf eine gleichmäßige Atmung und darauf, dass Sie Ihr Becken nicht verdrehen. Notieren Sie sich die Anzahl der Wiederholungen.

Muskelfunktionstest

3 Schultergürtelmuskulatur



Wiederholungen

Legen Sie sich auf den Bauch und winkeln Sie die Beine an. Zur weichen Unterlagerung der Knie eignet sich ein zusammengefaltetes Handtuch. Setzen Sie Ihre Hände parallel neben den Schultern auf, wobei die Ellenbogen nach außen zeigen. Spannen Sie nun die Po- und Bauchmuskulatur an und überkreuzen Sie die Füße. Stützen Sie den Oberkörper kräftig mit den Armen nach oben. Achten Sie darauf, dass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten wird. Beugen und strecken Sie nun die Arme. Berühren Sie möglichst mit der Nasenspitze den Boden.

Notieren Sie die Anzahl der korrekt ausgeführten Liegestütze.

4 Seitliche Rumpfmuskulatur



Sekunden rechts

Sekunden links

Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf den Unterarm. Achten Sie darauf, dass der Ellenbogen senkrecht unter der Schulter steht. Strecken Sie Ihre Beine und die Hüfte so, dass der gesamte Körper eine Linie bildet. Das obere Bein liegt in leichter Schrittstellung vor dem unteren. Heben Sie nun das Becken soweit an, bis Kopf, Becken und Beine eine gerade Linie bilden. Verdrehen Sie dabei nicht den Oberkörper!
Halten Sie diese Spannung solange Sie können und notieren Sie sich Ihre Zeit.

Wiederholen Sie die gleiche Übung auf der anderen Seite.

Muskelfunktionstest

5 Obere Rumpfmuskulatur



Sekunden

Legen Sie sich auf den Bauch und winkeln Sie Ihre Füße so an, dass die Zehen den Boden greifen können. Strecken Sie die Beine und spannen Sie die Po- und Bauchmuskulatur an. Legen Sie Ihre Fingerspitzen an die Schläfe und heben Sie die Ellenbogen seitlich an. Versuchen Sie nun Ihren Rumpf soweit vom Boden abzuheben, dass nur noch die Spitze des Brustbeins Kontakt zum Boden hat. Achten Sie darauf, dass der Kopf gerade in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und nicht in den Nacken gelegt wird. Richten Sie Ihren Blick zum Boden.
Notieren Sie sich, wie lange Sie diese Position korrekt halten können, ohne dass es zu einer deutlichen Muskelermüdung kommt.

6 Dehnfähigkeit der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur



Fingerspitzen:

- Kniehöhe
- Schienbeinhöhe
- Knöchelhöhe
- Bodenkontakt

Stellen Sie sich hüftbreit auf. Beugen Sie sich mit gestreckten Knien und geradem Rücken soweit Sie können nach unten.
Notieren Sie sich, welche Stufe der Beweglichkeit Sie erreicht haben.

Muskelfunktionstest

7 Dehnfähigkeit des Hüftbeugers



Rechter Oberschenkel hängt:

- oberhalb Horizontalen
- unterhalb Horizontalen
- auf gleicher Höhe

Linker Oberschenkel hängt:

- oberhalb Horizontalen
- unterhalb Horizontalen
- auf gleicher Höhe

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf einen Tisch oder eine Bank. Rutschen Sie nun so weit nach vorn, bis das Steißbein leicht über die Tischkante ragt. Umfassen Sie mit beiden Händen die Oberschenkelrückseite des einen Beines im Bereich der Kniekehle und ziehen Sie das Bein soweit zur Brust, bis die Lendenwirbelsäule komplett Kontakt zur Unterlage hat. Lassen Sie das andere Bein mit gebeugtem Kniegelenk locker nach unten hängen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen. Notieren Sie, ob sich Ihr Oberschenkel oberhalb, auf oder unterhalb der im Bild gezeigten Linie befindet. Wiederholen Sie diese Übung auf der anderen Seite.

8 Dehnfähigkeit der Brustmuskulatur



Rechter Ellenbogen und Hand befindet sich:

- unterhalb der Linie
- auf gleicher Höhe
- oberhalb der Linie

Linker Ellenbogen und Hand befindet sich:

- unterhalb der Linie
- auf gleicher Höhe
- oberhalb der Linie

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen diagonal auf einen Tisch. Rutschen Sie so weit nach oben, bis der Kopf gerade noch auf der Tischecke aufliegt und die Arme seitlich überhängen können. Zur weichen Unterlagerung des Kopfes eignet sich ein zusammengefaltetes Handtuch. Nehmen Sie nun Ihre Arme in U-Halte und lassen Sie sie locker nach unten sinken. Notieren Sie sich, welche der in der Abbildung gezeigten Stufe der Beweglichkeit Sie erreicht haben.