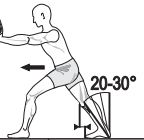


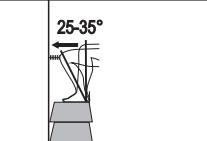


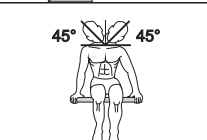


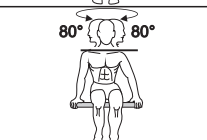


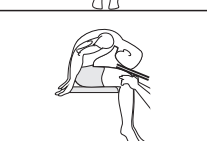

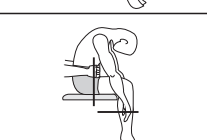
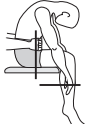

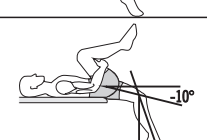
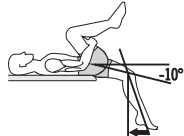

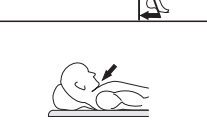
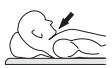
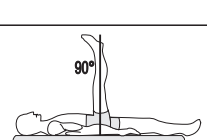

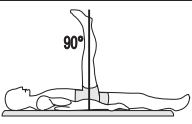
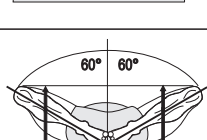

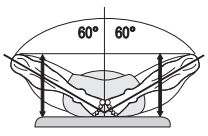
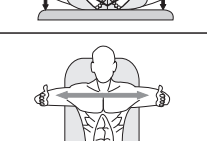


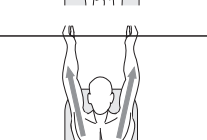

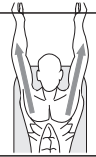
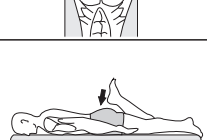

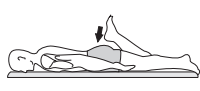
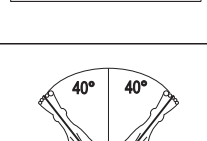

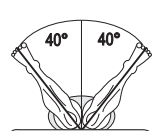




# Analyse der Muskelfunktionen - Verkürzungs- und Beweglichkeitstests

## Überprüfung des physiologischen Kraft-Gleichgewichtes

Copyright © Pölzer 2011

01		<b>Gastrocnemius</b> Norm - Unterschenkel ist 30° vor der Senkrechten - Seitengleichheit!	<b>RECHTS</b>  <b>LINKS</b> 	> 40°	35°	30°	25°	20°
02		<b>Soleus</b> Norm - Unterschenkel ist 35° vor der Senkrechten - Seitengleichheit!	<b>RECHTS</b>  <b>LINKS</b> 	> 45°	40°	35°	30°	25°
03		<b>Kopf-Seitneigung</b> Norm - Seitenneigung 45°, Spannungsgefühl! Seitengleichheit!	<b>RECHTS</b>  <b>LINKS</b> 	> 45°	40°	35°	30°	25°
04		<b>Kopf-Seitdrehung</b> Norm - Seitdrehung 80°, Spannungsgefühl, Seitengleichheit!	<b>RECHTS</b>  <b>LINKS</b> 	> 80°	70°	60°	50°	45°
05		<b>Rückenbiegung</b> Norm - Stirn berührt die geschlossenen Knie - Skoliose-Test 1	 	Kontakt 0cm	Abstand <5cm	Abstand >5cm	Abstand 10cm	Abstand >10cm
06		<b>Oberrückenbiegung</b> Norm - Fingerspitzen bis zur Mitte des Unterschenkels	 	Abstand	Abstand -2cm	Abstand -4cm	Abstand -6cm	Abstand >-8cm
07		<b>Iliopsoas</b> Norm - OS 10° unter waagrecht, US senkrecht - Seitengleichheit!	<b>RECHTS</b>  <b>LINKS</b> 	> 10°	0°	+5°	+10°	>+15°
08		<b>Nackenbeugung</b> Norm - Kinn kann ein Blatt Papier unter dem Kinn festhalten...	 	Kontakt > 0	Abstand 1	Abstand 2	Abstand 3	Abstand >3
09		<b>Ischiokrurale</b> Norm - Bein 90° zweites Bein bleibt gestreckt - Seitengleichheit!	<b>RECHTS</b>  <b>LINKS</b> 	> 90°	80°	70°	60°	> 60°
10		<b>Adduktoren</b> Norm - 60° Seitwinkel - beide Knie gleich hoch - Seitengleichheit!	<b>RECHTS</b>  <b>LINKS</b> 	> 60°	50°	40°	30°	< 30°
11		<b>Brust waagrecht</b> Norm - beide Oberarme erreichen mindestens die Matte - Seitengleichheit!	<b>RECHTS</b>  <b>LINKS</b> 	> 0	1cm	2cm	3cm	> 3cm
12		<b>Brust senkrecht</b> Norm - beide Oberarme erreichen mindestens die Matte - Seitengleichheit!	<b>RECHTS</b>  <b>LINKS</b> 	> 0	1cm	3cm	5cm	> 5cm
13		<b>Rektus femoris</b> Norm - Ferse zum Gesäß unter leichtem Druck! Seitengleichheit!	<b>RECHTS</b>  <b>LINKS</b> 	> 0	2cm	4cm	6cm	> 6cm
14		<b>Außenrotatoren</b> Norm - Seitwinkel mindestens 40° - Seitengleichheit!	<b>RECHTS</b>  <b>LINKS</b> 	> 40°	35°	30°	25°	< 25°