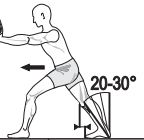


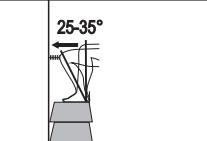


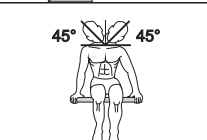


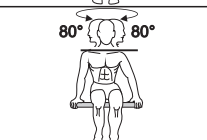


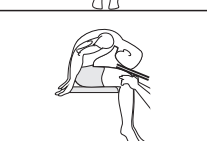

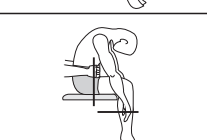
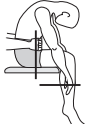

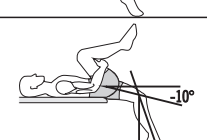
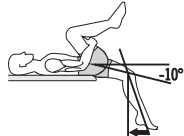

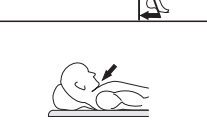
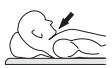
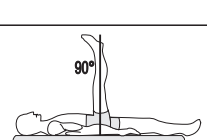

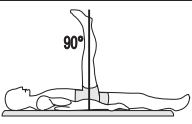
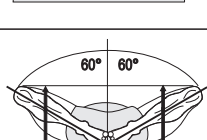

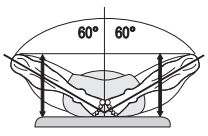
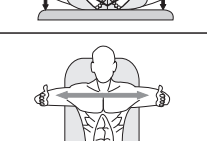


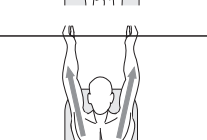

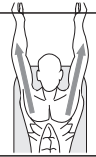
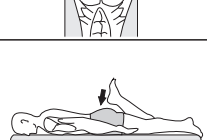

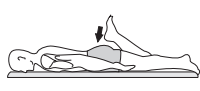
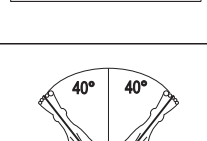



Analyse der Muskelfunktionen - Verkürzungs- und Beweglichkeitstests

Überprüfung des physiologischen Kraft-Gleichgewichtes

Copyright © Pölzer 2011

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