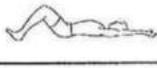
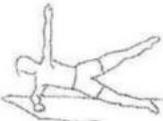


Muskelfunktionstest Protokoll

1. Führe folgende Bewegungen aus und bewerte das Ergebnis (linke Spalte beschreibt optimale Funktionalität)
2. Nenne die Gelenke, dessen Funktionalität geprüft wird
3. Beschreibe die beteiligten Muskelgruppen (welche Muskeln entspannen/werden gedehnt und welche Muskeln spannen an/müssen gut ausgebildet sein)

Bewegung	Bewertung (1 – 4)			
	Füße zusammen, Ferse am Boden	nicht zusammen Ferse am Boden	Kniewinkel < 90°	Kniewinkel > 90°
	Knie deutlich vor Zehen	Knie knapp vor Zehen	Knie über Zehen	Knie hinter Zehen
	Ferse berührt Po ohne Hilfe	Ferse berührt Po mit Hilfe	Ferse-Po < 5cm	Ferse-Po > 5cm
	Oberschenkel unter Tischniveau	Oberschenkel auf Tischniveau	Oberschenkel leicht über	Oberschenkel deutlich über
	Arme gestreckt am Boden	Arme leicht gebeugt - Boden	Arme gestreckt ohne Kontakt	Arms gebeugt ohne Kontakt
	Männl.: > 40 sek Weibl.: > 35 sek	Männl.: 25-40 sek Weibl.: 20-35 sek	Männl.: 10-25 sek Weibl.: 5-20 sek	Männl.: < 10 sek Weibl.: < 5 sek
	Männl.: > 20 sek Weibl.: > 11 sek	Männl.: 15-20 sek Weibl.: 8-11 sek	Männl.: 10-15 sek Weibl.: 4-8 sek	Männl.: < 10 sek Weibl.: < 4 sek

Übung	Muskel angespannt	Muskel entspannt	Gelenke
Tiefe Hocke	Wadenmuskulatur, Schienbeinmuskulatur vorne*	Bauch,- Arm, und Rückenmuskulatur	Sprunggelenk
Ausfallschritt	Oberschenkel vorne (Quadriceps)	Wadenmuskulatur	Sprunggelenk, Knie gestreckt
Ferse berührt Po	Hinterer und vorderer Oberschenkel, Gluteus Maximus	Hüftbeuger	Hüftgelenk
Oberschenkel unter Tischniveau	Gluteus Maximus und teils Bauchmuskel	Hüftbeugemuskel, Oberschenkel vorne	Hüftgelenk
Arme gestreckt am Boden	Rückenmuskulatur,	großer Brustmuskel (Pectoralis Major)	Schultergelenk
Side Plank mit abgesteckter Hand und Bein	Abduktoren, seitliche Bauchmuskeln, Deltoid, Gluteus Maximus		Schultergelenk und Hüftgelenk
Abheben vom Boden	Ganzer Körper- v.a. Trizeps, Deltoid, Latissimus, Bauchmuskulatur		Schultergelenk und Hüftgelenk und Sprunggelenk unten

*Fällt man nach hinten, sobald man in der Hocke ist, so ist die Schienbeinmuskulatur vorne zu schwach, um das Becken vorne zu halten.