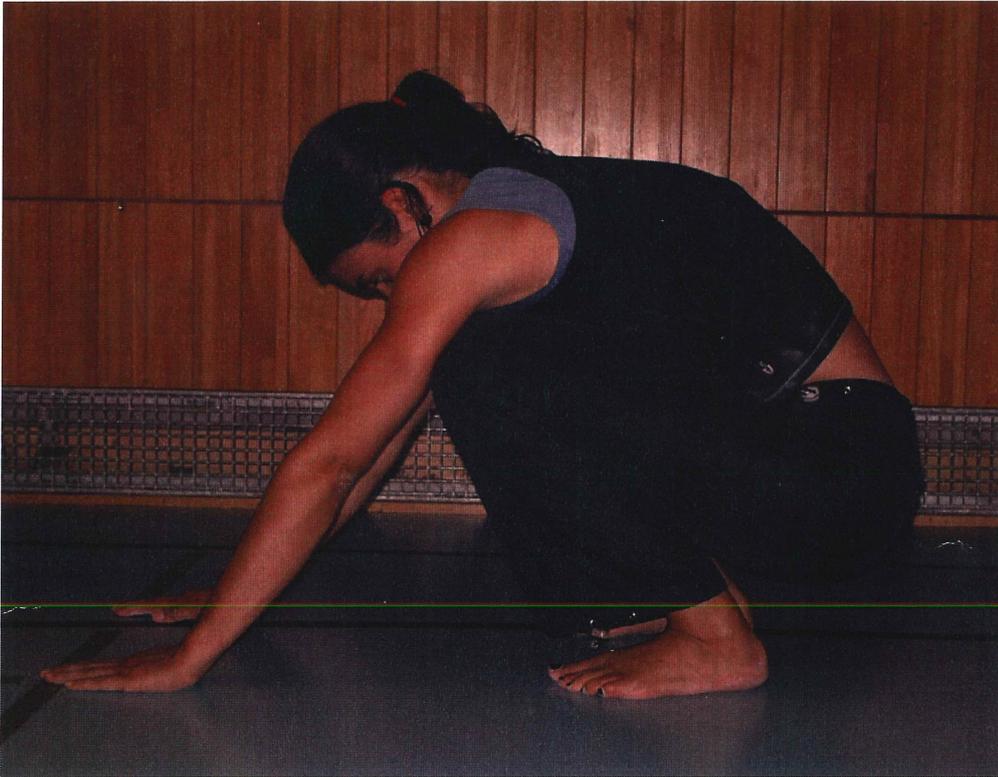


## Testprotokoll

Der Test umfasst insgesamt 7 Testübungen, die es der Testperson ermöglichen, individuelle Schwachstellen (=Verkürzungen) festzustellen.

### Test 1 Dehnung der Wadenmuskulatur

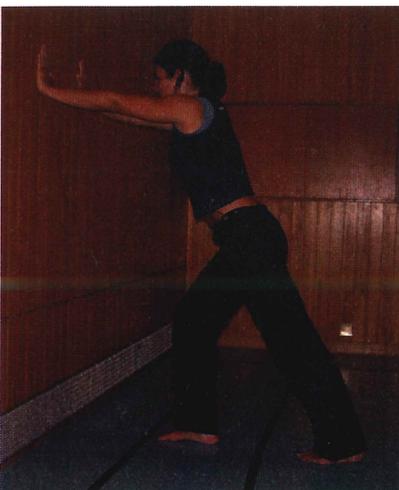


Auswertung	
positiv	negativ

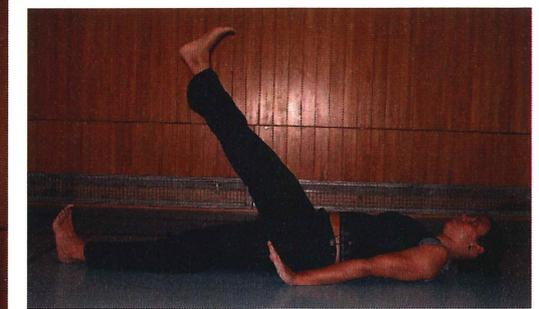
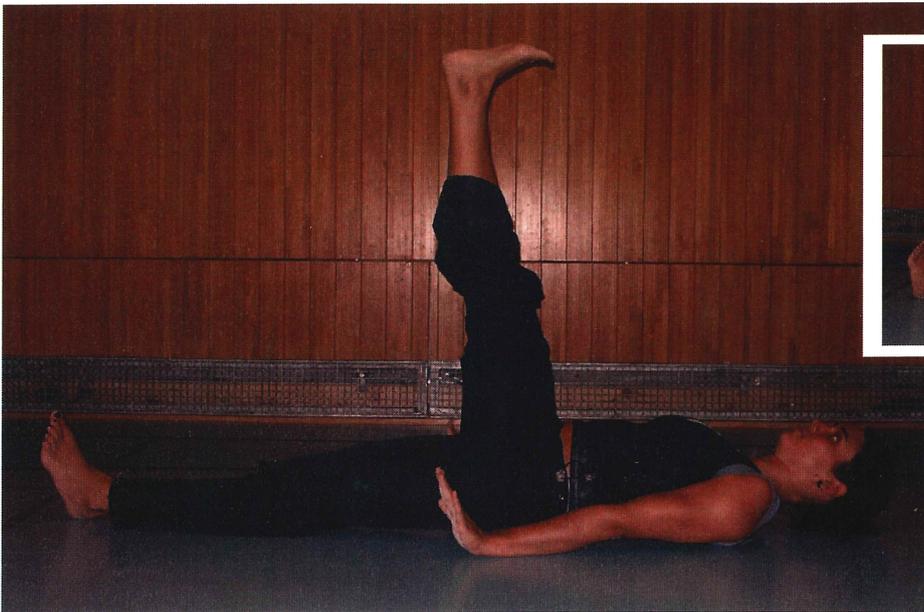
#### **Anleitung**

Ohne Schuhe Füße parallel hüftbreit positionieren. Gesäss zu den Fersen senken. Erreicht das Gesäss nicht annähernd die Fersen, so ist die Wadenmuskelgruppe (m. soleus und m. gastrocnemius) verkürzt und somit die Achillessehne besonders anfällig.

#### **Mögliche Dehnübungen**



## Test 2 Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur



Auswertung		
	positiv	negativ
links		
rechts		

### **Anleitung**

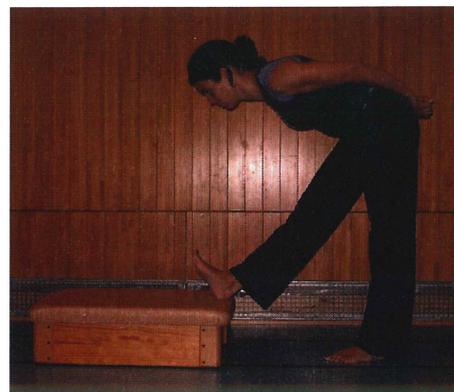
In Rückenlage Bein gestreckt in die Senkrechte bringen. Die Lendenwirbelsäule und das am Boden liegende gestreckte Bein müssen immer Kontakt mit dem Boden haben

Wird mit gestrecktem Bein die Senkrechte nicht erreicht, so ist die hintere Oberschenkelmuskulatur (m. ischiocurales) verkürzt.

Leichte Verkürzung: 80°

Erhebliche Verkürzung: 70°

### **Mögliche Dehnübungen**



**Test 3 Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur**



Auswertung		
	positiv	negativ
links		
rechts		

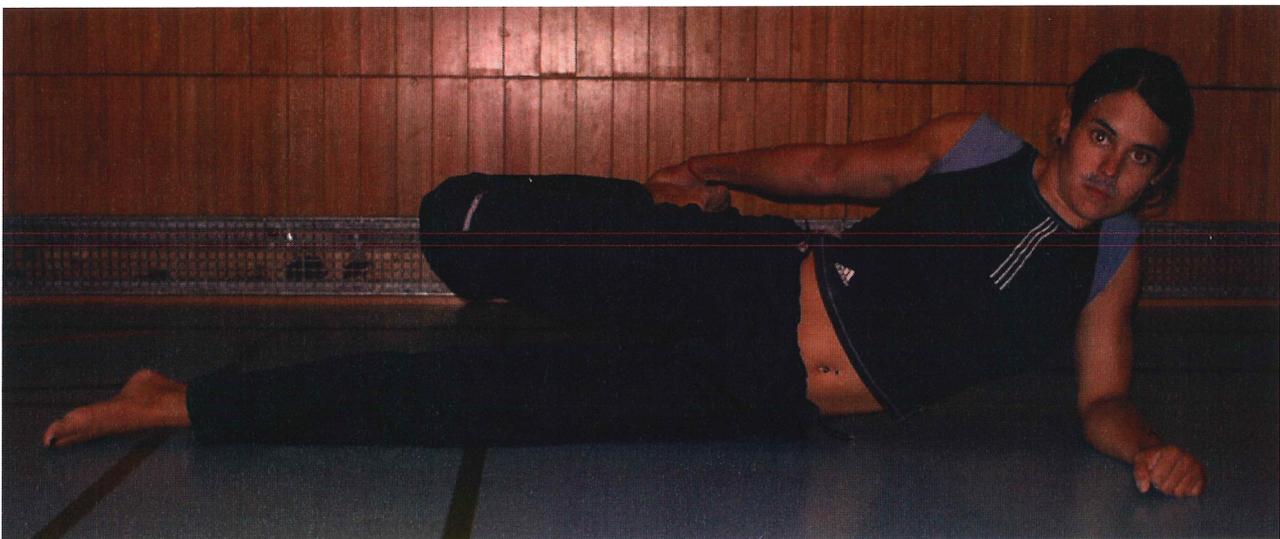
**Anleitung**

In Bauchlage: das Becken liegt auf einem zusammengelegten Handtuch. Die Beine sind parallel Knie an Knie. Erreicht die Ferse das Gesäss nicht, so ist die vordere Oberschenkelmuskulatur (m. quadrizeps femoris) verkürzt.

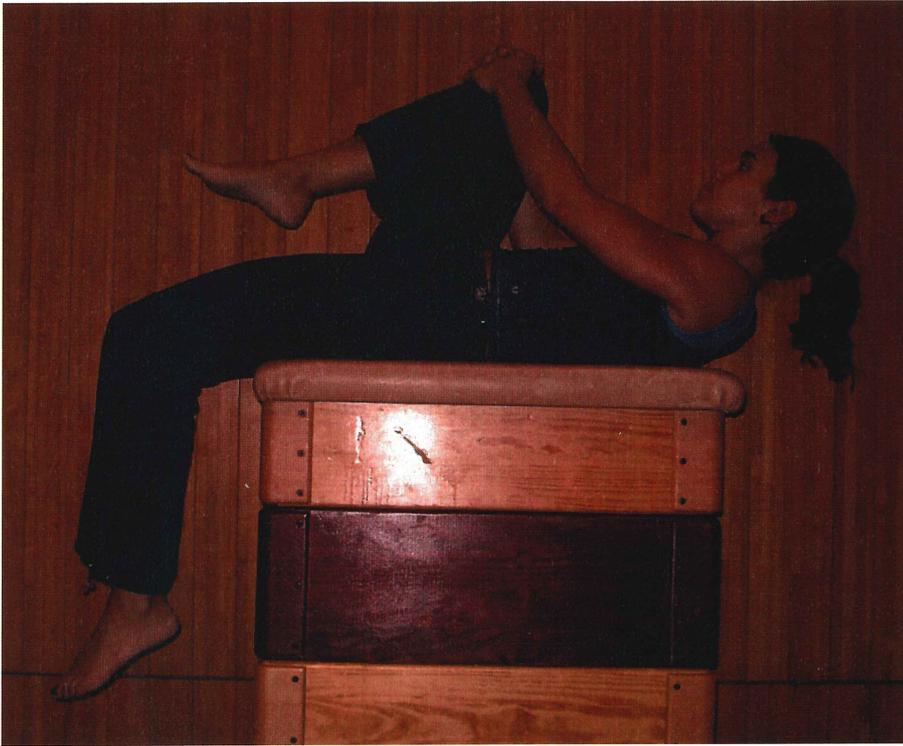
Leichte Verkürzung: bis 10cm Abstand zwischen Ferse und Gesäss

Erhebliche Verkürzung: 10cm bis 15cm Abstand zwischen Ferse und Gesäss

**Mögliche Dehnübungen**



**Test 4 Dehnung der Hüftlendenmuskulatur**



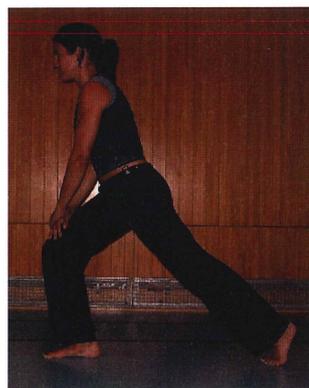
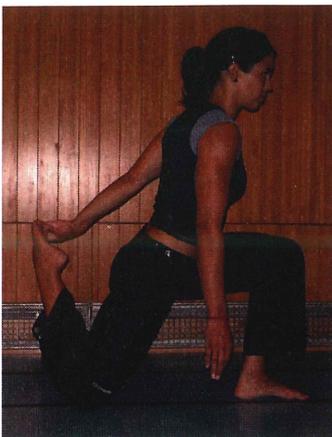
Auswertung		
	positiv	negativ
links		
rechts		

**Anleitung**

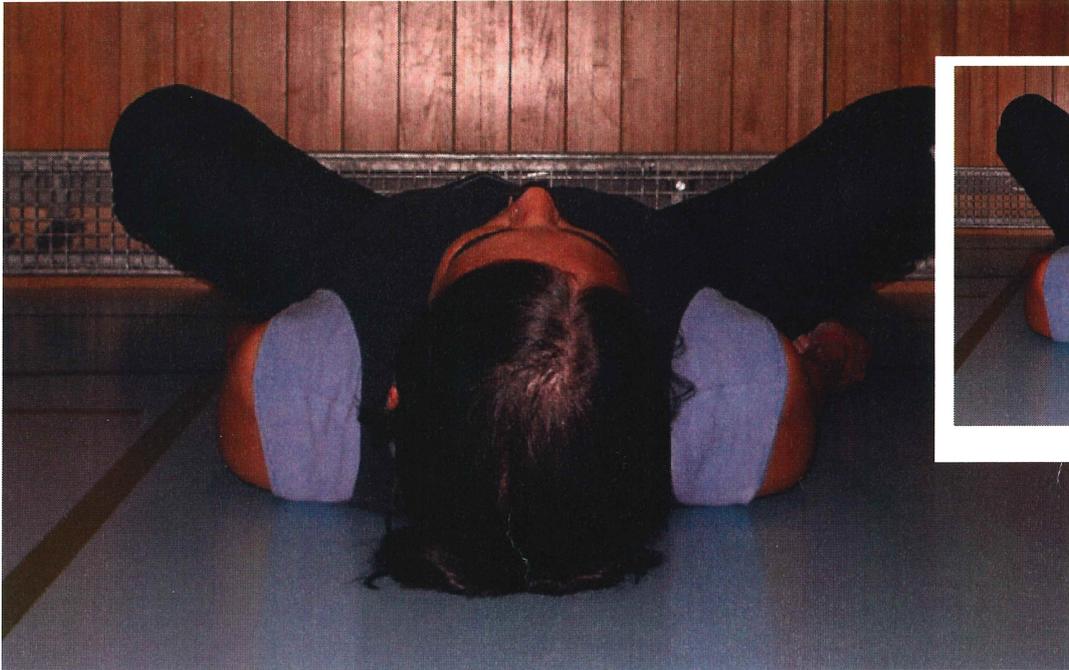
Rückenlage mit angezogenem Bein auf einem Kasten oder Tisch.  
 Das zu testende Bein hängen lassen. Der hängende Unterschenkel sollte die Vertikale erreichen.  
 Wird die horizontale Lage des Oberschenkels nicht erreicht, liegt eine Verkürzung des Hüftlendenmuskels (m. iliopsoas) vor.

Erhebliche Verkürzung: ca. 10°

**Mögliche Dehnübungen**



**Test 5 Dehnung der Adduktoren (Schenkelanzieher)**



Auswertung	
positiv	negativ

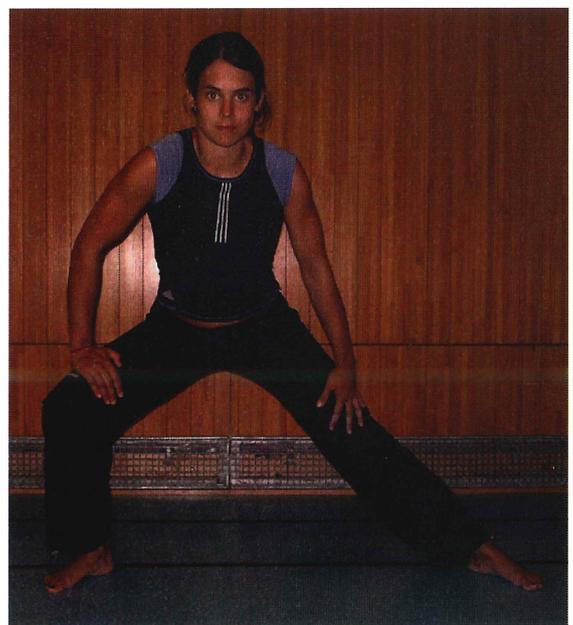
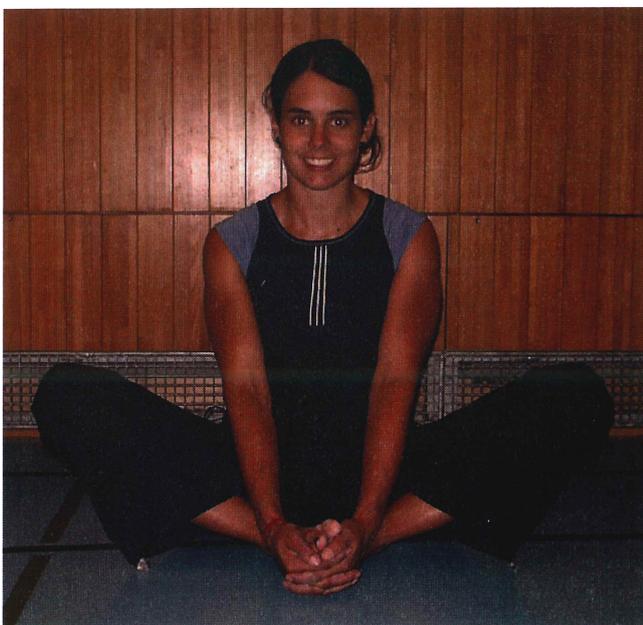
**Anleitung**

In Rückenlage Füße zusammen und Knie rechts und links abspreizen.  
 Wird mit dem Abspreizen des rechten und linken Knies ein kleinerer Winkel als 120° erreicht, so liegt eine Verkürzung der Adduktoren (m. adductores) vor.  
 Bei 120° kann man von einer normalen Dehnbarkeit sprechen.

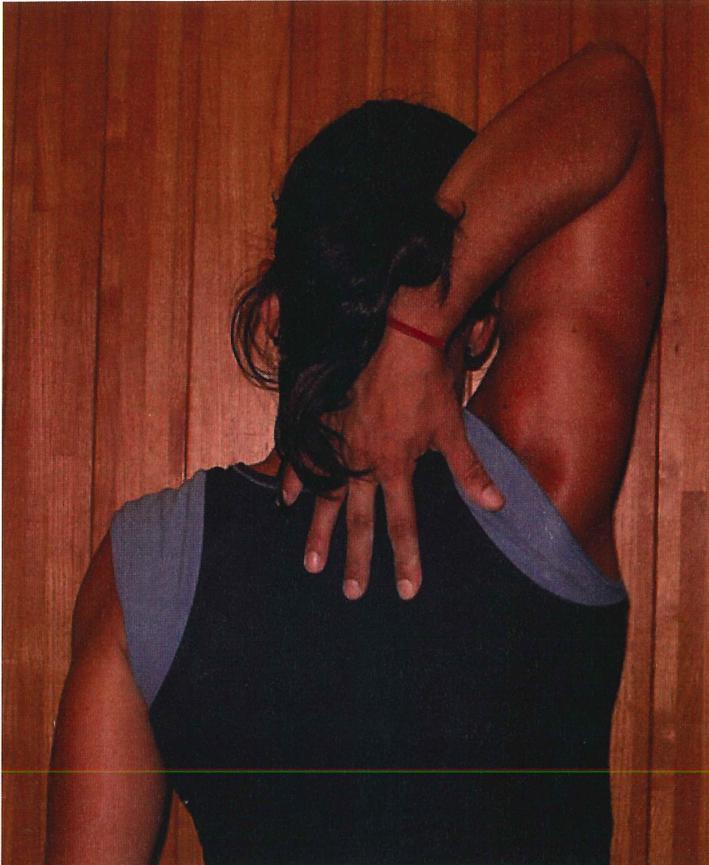
Leichte Verkürzung: 110°

Erhebliche Verkürzung: 90°

**Mögliche Dehnübungen**



## Test 6 Dehnung der Armstrecker



Auswertung		
	positiv	negativ
links		
rechts		

### **Anleitung**

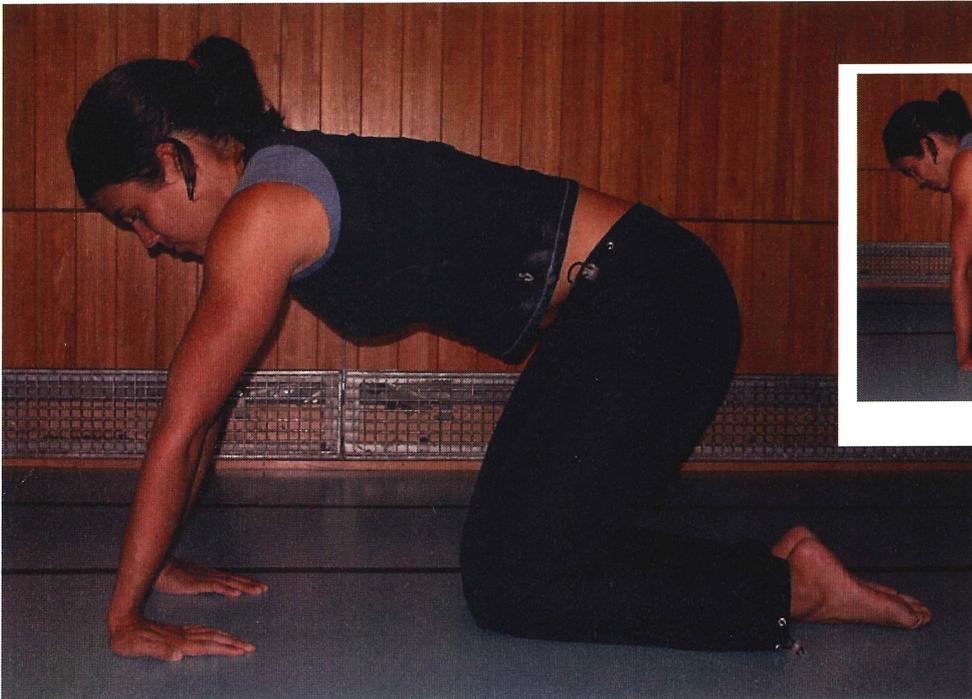
Aufrechte Haltung (Bauchspannung halten). Ein Arm gestreckt in die Hochhalte und Ellenbogen beugen und Handfläche auf die Schulterblätter legen und Hand so weit wie möglich in Richtung Gesäss führen. Erreicht der Daumenballen nicht den Dornfortsatz des 7. Halswirbels, so ist der Armstrecker (m. triceps) der Testseite verkürzt.

Der Dornfortsatz des 7. Halswirbels ist der vorspringende Höcker der WS (=Uebergang von der Halswirbelsäule in die Brustwirbelsäule).

### **Mögliche Dehnübungen**



## Test 7 Dehnung der Arm- und Handgelenkbeuger



Auswertung	
positiv	negativ

### **Anleitung**

Im Vierfüßlerstand, Fingerspitzen zeigen zu den Knien.  
Oberkörper langsam zurückziehen. Ellenbogengelenke bleiben gestreckt und die Handflächen behalten ganzen Bodenkontakt.

Gelingt es nicht, die gestreckten Arme bis mindestens in die Senkrechte zurückzuziehen, sind die Arm- und Handgelenkbeuger verkürzt.

### **Mögliche Dehnübungen**

