

Muskeldehntests

1. Rumpf- und Beinmuskulatur/Stand Rumpfbeuge nach vorne
2. Hintere Oberschenkelmuskulatur/Liegen
3. Vordere Oberschenkelmuskulatur/Bauchlage
4. Hüftbeuger/Kasten/Thomas 'scher Handgriff
5. Adduktoren/Rückenlage/Beine abgespreizt
6. Brustmuskulatur/Rückenlage/Arme nach hinten ablegen
7. Rumpfbeweglichkeit seitwärts/Stand
8. Untere Rumpfbeweglichkeit/Sitz an der Kante/nach vorne beugen