

Beweglichkeits-Test

Name:

Test	Beschreibung	Testung (subjektive Wahrnehmung)	Persönliche Bemerkung (optional)
1. Toe Touch	Die Ausgangsposition ist hier der aufrechte Stand. Beide Beine sind eng aufgestellt und berühren sich. Die Knie werden gestreckt. Nun wird mit <u>gestreckten Knien</u> versucht, die Handflächen soweit wie möglich Richtung Boden zu kommen.	1. Testung <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10	
		2. Testung <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <small>* subjektives Schmerzempfinden in der Kniekehle</small>	
2. Schmetterling	Der Schmetterling startet in der sitzenden Position. Die Fußsohlen berühren sich und die Knie werden nach außen fallen gelassen. Die Füße mit den Händen greifen und etwas nach vorne lehnen. Nun werden die Knie aktiv Richtung Boden gedrückt und gehalten. Umso geringer der Abstand der Knie zum Boden ist, desto besser.	1. Testung <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10	
		2. Testung <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <small>* subjektives Schmerzempfinden in der Hüfte, sowie der Abstand der Knie zum Boden</small>	
3. Schulterrotation an der Wand (Linke & Rechte Schulter)	Die Startposition ist der seitliche Stand zur Wand. Nun wird der Arm, der sich auf der Wandseite befindet ausgestreckt und im Uhrzeigersinn an der Wand entlang geführt. Zu Beginn ist die Handrückseite an der Wand. Sobald die oberste Position erreicht ist, wird die Handfläche gedreht, sodass die Handinnenseite die Wand berührt. Ist der Kreis geschlossen, erfolgt das Ganze wieder in die andere Richtung. Wichtig ist hier, dass der Abstand der Füße zur Wand so gering wie möglich gehalten wird.	1. Testung <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10	
		2. Testung <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <small>* subjektives Schmerzempfinden in der Schulter, sowie der Abstand der Füße zur Wand</small>	
4. Cobra	Zu Beginn wird der ganze Körper am Boden abgelegt. Die Handflächen werden auf Brusthöhe eng am Körper auf dem Boden aufgestellt. Nun wird der Oberkörper mithilfe der Arme nach oben gedrückt, sodass ein Hohlkreuz entsteht. Die Hüfte bleibt dabei auf dem Boden liegen. Diese Position wird statisch gehalten.	1. Testung <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10	
		2. Testung <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <small>* subjektives Schmerzempfinden im unteren Rücken</small>	
5. Squat an der Wand	Die Ausgangsposition ist er etwas mehr als Hüftbreite Stand. Das Gesicht ist Richtung Wand gerichtet. Die Füße werden so nah wie möglich an der Wand platziert, jedoch nur so nah, dass eine saubere Kniebeuge möglich ist. Die Arme werden nach oben gestreckt und an die Wand angelegt. Nun erfolgt eine Kniebeuge. <u>Wichtig:</u> Die Fersen bleiben fest am Boden. Ist keine saubere Kniebeuge möglich, muss der Abstand zur Wand erhöht werden.	1. Testung <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10	
		2. Testung <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <small>* Abstand der Füße zur Wand</small>	