

# Muskelfunktionstest

---

Insgesamt gibt es insgesamt etwa 400 verschiedene Skelettmuskeln, die wir durch unsere Willenskraft steuern können. Vom Gehirn aus erreicht den Muskel der Impuls zur Anspannung oder Entspannung. Dieser Impuls wird über Nervenbahnen an den Muskel weitergetragen, so dass dieser mit der entsprechenden Kontraktion bzw. Entspannung reagiert. Vereinfacht gesagt, erfolgt daraus eine Bewegung, wie zum Beispiel gehen oder das Greifen von Gegenständen. Aus der Evolution heraus sind wir Menschen für Bewegung ausgelegt, was heutzutage häufig zu kurz kommt. Daraus ergeben sich Anpassungseffekte der Muskulatur wie verkürzte Muskeln und in Konsequenz können daraus Fehlhaltungen und Schmerzen resultieren.

Der Muskelfunktionstest gibt Aufschlüsse über individuelle muskuläre Schwachstellen und ist darauf ausgelegt, Muskelverkürzungen oder Abschwächungen einzelner Muskeln aufzuzeigen und Ihnen anschließend gezielte Handlungsempfehlungen aufzuzeigen.

## Ziele und Inhalt der Veranstaltung

- Aktive und passive Dehnfähigkeitstestung
- Aufzeigen von muskulären Schwachstellen
- Ableitung von Handlungsempfehlungen