Testbogen

Verkürzung & Koordination

Name

Anmerkung

Verkürzung

	Wadenmuskulatur	Vordere Oberschenkelmuskulatur		Lenden-Darmbein-muskel		Hintere Oberschenkelmuskulatur		Großer Brustmuskel		Seitliche Nackenmuskulatur		Armstrecker		Arm- & Handgelenkbeuger	Handgelenkstrecker
		li	re	li	re	li	re	li	re	li	re	li	re		

Koordination

	Bauch- & Gesäßmuskeln	Beinmuskeln

Testbogen

Abschw chung & Skoliose

Name

Anmerkung

Abschwächung

	Fußmuskulatur		Großer Gesäßmuskel		Mittlerer & kleiner Gesäßmuskel		Gerade Bauchmuskeln	Gerade Bauchmuskeln (obere Anteile)	Gerade Bauchmuskeln (untere Anteile)	Schräge Bauchmuskeln	Rückenstrecker	Breiter Rückenmuskel	Schulterblattfixatoren	Allg. Rumpfmuskulatur
	li	re	li	re	li	re								

Skoliose

	Taillendreieck	Rippenbuckel