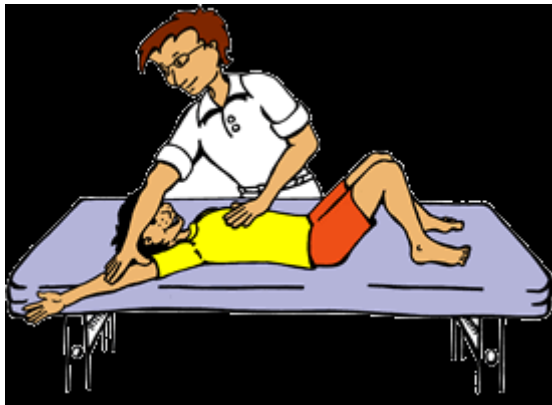


Der **Muskelfunktionstest** ermöglicht eine Bestimmung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit. Es werden die einzelnen Muskelgruppen auf Abschwächung und Verkürzungen untersucht und die momentane maximale Leistungsfähigkeit eruiert. Diese Tests sollen helfen, Kenntnis von der eigenen Leistungsfähigkeit zu erlangen, um dann durch einen gezielten Trainingsaufbau bestehende Schwächen bzw. muskuläre Dysbalancen beseitigen zu können. Die Testergebnisse werden benötigt, um für einen Trainingsplan die richtige Dosis an Bewegung und die richtigen Übungen zur Stabilisierung des Bewegungssystems finden zu können.

Oft machen sich Muskelverkürzungen auch durch Schmerzen während und nach dem Training bemerkbar, was die Freude am Training sowie die **Trainingseffizienz** erheblich beeinträchtigen kann.



Ziele des Muskelfunktionstests

Durch die sportwissenschaftliche Beratung werden gemeinsame Kräftigungs- und Dehnungsübungen erarbeitet, um die Fehlfunktionen und Dysbalancen des aktiven und passiven Bewegungsapparates auszugleichen.

Leistungsumfang des Muskelfunktions- und Muskelflexibilitätstests (M2T) und einer sportwissenschaftlichen Beratung:

- Test von Muskelgruppen auf Verkürzung
- Test von Muskelgruppen auf Abschwächung
- Besprechung der Testergebnisse und Beratung
- Erklärung und Vorzeigen von Muskelkräftigungs- und Dehnungsübungen
- Übungsauswahl für Dehnung, Kräftigung, Mobilisation