

---

# LÖSUNG BEWEGTE ANATOMIE

## leg pull up

### Bewegung

#### **Ein Bein abheben und Richtung Decke ziehen**

Hüftflexoren konzentrisch

#### **Fuß in point ziehen**

Plantarflexoren konzentrisch

#### **Ein Bein bis knapp über den Boden absenken**

Hüftflexoren exzentrisch

#### **Fuß in flex ziehen (Dorsalextensoren) - Muskeln nicht prüfungsrelevant**

M. tibialis anterior, M. extensor digitorum longus, M. extensor hallucis longus, alle konzentrisch

### Stabilisation

#### **HWS in Flexion halten, um den Kopf aufrecht zu halten**

Halsflexoren statisch

#### **Becken oben neutral halten, wenn das Bein zur Decke zieht**

Hüftextensoren, M. erector spinae, Mm. multifidi, Mm. obliquus externus und internus abdominis, alle statisch

#### **Schultern im Stütz tief halten**

Schulterstabilisatoren statisch

#### **Bauchnabel eingezogen, Bauch flach**

M. transversus abdominis, Mm. obliquus externus und internus abdominis, alle statisch

### Dehnung

#### **HWS in Flexion halten, um den Kopf aufrecht zu halten**

Halsextensoren (wenig)

#### **Wenn der Rumpf oben ist**

Schulterflexoren (M. pectoralis major!), Halsextensoren

#### **Wenn ein Bein zur Decke zieht**

Hüftextensoren (v.a. Mm. ischiocrurales)

#### **Wenn der Fuß in flex zieht**

Plantarflexoren