
LÖSUNG BEWEGTE ANATOMIE

shoulder bridge

Bewegung

Becken abheben bis sich das Becken, WS und Oberschenkel in einer Linie befinden
Hüftextensoren, M. erector spinae (LWS, BWS), Mm. multifidus lumborum und thoracis, alle konzentrisch

Bein zur Decke strecken
Hüftflexoren, M. quadriceps, alle konzentrisch

Bein bis auf Kniehöhe Richtung 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

Bein wieder zur Decken anheben
Hüftflexoren konzentrisch

Fuß wieder in point ziehen
Plantarflexoren konzentrisch

Bein auf dem Boden abstellen
Hüftflexoren, M. quadriceps, alle exzentrisch

Becken und WS wieder auf den Boden absenken
Hüftextensoren, M. erector spinae (LWS, BWS), Mm. multifidus lumborum und thoracis, alle exzentrisch

Stabilisation

Becken und LWS beim Abheben/-senken und in der Brücke neutral halten
Hüftextensoren, M. erector spinae (LWS, BWS), Mm. multifidus lumborum und thoracis, Mm. obliquus externus und internus abdominis, M. rectus abdominis, alle statisch

Schultern stabilisieren
Schulterstabilisatoren statisch

Bauchnabel eingezogen, Bauch flach
M. transversus abdominis, Mm. obliquus externus und internus abdominis, alle statisch

Dehnung

Standbein
M. quadriceps (v.a. M. rectus femoris), evt. Hüftflexoren

Bewegtes Bein, wenn das Bein zur Decke zeigt
Hüftextensoren (v.a. Mm. ischiocrurales)

Wenn der Fuß in flex zieht
Plantarflexoren