

## mermaid

### Ausgangsposition

#### **Gesamte WS aufrichten in eine möglichst neutrale Position**

Hüftflexoren, M. quadratus lumborum, M. erector spinae, Mm. multifidi, M. latissimus dorsi alle statisch

#### **Rechten Arm über die Seite nach oben anheben, Handfläche nach unten drehen**

Arm seitlich heben: M. deltoideus konzentrisch

Arm rotiert nach außen (laterale Rotation): Schulteraußenrotatoren konzentrisch

#### **Becken möglichst neutral und aufrecht halten**

Mm. obliquus externus und internus abdominis, M. quadratus lumborum, Adduktoren, Abduktoren

### Bewegung

#### **Gesamte WS zur linken Seite neigen in eine laterale Flexion**

##### **BWS, LWS:**

M. erector spinae, M. quadratus lumborum, Mm. obliquus externus und internus abdominis, M. latissimus dorsi erst konzentrisch initiiert auf der gleichen Seite, dann exzentrisch auf der Gegenseite (Schwerkraft!)

##### **HWS:**

Laterale Halsflexoren unilateral erst konzentrisch initiiert zur gleichen Seite, dann exzentrisch auf der Gegenseite (Schwerkraft!)

#### **Rechten Arm über den Kopf zur linken Seite ziehen**

M. deltoideus erst konzentrisch initiiert, dann über der Nulllinie auf der linken Seite Schulteradduktoren exzentrisch (Schwerkraft!)

#### **Oberkörper rotiert in der WS zur Seite**

##### **BWS, LWS:**

M. obliquus externus abdominis unilateral konzentrisch, Mm. multifidus lumborum und thoracis unilateral konzentrisch, alle zur Gegenseite

M. obliquus internus abdominis unilateral konzentrisch zur gleichen Seite

##### **HWS: Halsrotatoren**

M. trapezius pars descendens unilateral konzentrisch, M. sternocleidomastoideus unilateral konzentrisch, Mm. scaleni unilateral konzentrisch, M. multifidus cervicis unilateral konzentrisch, alle zur Gegenseite

M. levator scapulae unilateral konzentrisch, M. longissimus capitis unilateral konzentrisch, alle zur gleichen Seite

#### **Rechte Hand auf die footbar legen**

M. deltoideus exzentrisch

#### **Rechten Arm wieder seitlich über den Kopf anheben**

Schulterflexoren konzentrisch

---

# LÖSUNG BEWEGTE ANATOMIE

Stabilisation

**Becken möglichst neutral halten, wenn die WS zur Seite neigt**

Mm. obliquus externus und internus abdominis, M. quadratus lumborum, Adduktoren, Abduktoren

**Schultern hinten unten stabilisieren**

Schulterstabilisatoren statisch

**Bauchnabel eingezogen, Bauch flach**

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

**Linken Arm auf footbar im Ellenbogengelenk gestreckt halten**

M. triceps brachii

Dehnung

**Wenn die gesamte WS zur Seite neigt (laterale Flexion)**

BWS, LWS:

M. erector spinae, M. quadratus lumborum, Mm. obliquus externus und internus abdominis, M. latissimus dorsi auf der Gegenseite

HWS:

Laterale Halsflexoren unilateral auf der Gegenseite

**Wenn der rechte Arm über den Kopf zur linken Seite zieht**

Schulteradduktoren

**Wenn die WS zur linken Seite zur footbar rotiert**

BWS, LWS:

M. obliquus externus abdominis unilateral, Mm. multifidus lumborum und thoracis unilateral, alle zur gleichen Seite

M. obliquus internus abdominis unilateral konzentrisch zur Gegenseite

HWS: Halsrotatoren

M. trapezius pars descendens unilateral, M. sternocleidomastoideus unilateral,

Mm. scaleni unilateral, M. multifidus cervicis unilateral, alle zur gleichen Seite

M. levator scapulae unilateral, M. longissimus capitis unilateral, alle zur Gegenseite

**Hüftgelenk in der Ausgangsposition**

Hüftinnenrotatoren, Hüftaußenrotatoren