Myogelosen
Triggerpoints

Verkürzung

Rücken

LWS	Hartspann	5	Tastbefund	Rückenlage Stufenlagerung...
Glutaeus	Hartspann		Tastbefund	Fuß über Knie Liegen sitzen

WS

Quadratus Lumborum		5		Seitdehnung TFL
LWS			LWS Test	Rückenlage Stufenlagerung...

Hüfte

Hüfte vorne

			Tomas Test	Hüftblätter
		5	Sphinx	Hüftblätter
			Streckung im Stehen nach hinter.	Hüftblätter

Hüfte hinten

		2	aft Hüfttest	Hüftblätter

Oberschenkel	Hartspann			
TFL	Hartspann		Ober Test	TFL Blatt
Biceps	Hartspann	5	Bein hoch	Fuß vor u. nach vorne neigen
				Ferse hoch - Knie zurück - Becken
Quadriceps	Hartspann		Ferse anziehen...	nach vorne / sitzen - stehen