

# MUSKELFUNKTIONSTEST

Die Untersuchungsmethode der Muskelfunktion nach Janda gibt Auskunft über die Krafftähigkeit einzelner Muskeln und Muskelgruppen, sowie die Beweglichkeit in den Gelenken.

Somit kann durch die manuelle Analyse der Gelenkbeweglichkeit und Muskelaktivität Aussagen zur Ausbildung der Muskulatur getroffen werden.

Die genaue Aussagekraft dient zum Erkennen von Seitigkeit und Dysbalancen im Bereich der Muskelkräftigung, aber auch über Ausprägungen der eingeschränkten Gelenkbeweglichkeit durch Verkürzung einzelner Muskelstränge. Abgeleitet vom Testergebnis können dann individuelle Maßnahmen zur Verbesserung eingeleitet werden.



shape

**shape4you by Oliver Drachta**

Institut für sportwissenschaftliche Beratung und Training  
Mag. Oliver Drachta | Kopernikusstraße 22, 1.Stock | 4020 Linz  
Telefon +43 676 53 58 568 | [inform@shape4you.at](mailto:inform@shape4you.at) | [www.shape4you.at](http://www.shape4you.at)