

---

HAUSAUFGABE MODUL 3

1. Ist der Fitball für Einsteiger geeignet?
2. Was ist das gemeinsame Ziel des Trainings mit dem Fitball und dem Miniball?
3. Kräftigt der Miniball, zwischen den Knien (im Vergleich zu der Position zwischen den Fußgelenken), mehr die Adduktoren oder den Beckenboden?
4. Welche Muskulatur wird bei der Fitball Übung „obliques roll back“ **hauptsächlich** trainiert? Bitte nenne nur die wichtigsten Muskeln, die dem Ziel der Übung entsprechen.
5. Welche Muskulatur wird bei der Fitball Übung „shoulder bridge“ tätig? Bitte nenne alle relevanten Muskeln.
6. Trainiert die Fitball Übung „reverse flat back“ den M. pectoralis major?
7. Ist die Fitball Übung „pike“ die Variante vom „side bend“ oder „double leg pull front“?
8. Welche Muskeln dehnt die Fitball Übung „swan dive“ **hauptsächlich**?
9. Welche Pilates Übungen lassen sich in der Rückenlage, mit dem Miniball unter den Becken machen?
10. Trainiert die Miniball Übung „spine rotation“ **überwiegend** den M. quadriceps?
11. Welche Übungen dienen der Mobilisation des Hüftgelenkes?
12. Skizziere den Aufbau des Schultergürtels mit lateinischen Begriffen.
13. Nenne die tiefsten Rückenmuskeln (Stabilisatoren der Wirbelgelenke).
14. Welche Muskeln stabilisieren die Schulterblätter und welche die neutrale Beckenposition (jeweils getrennt betrachtet in der Rückenlage, Seitenlage und Bauchlage)?
15. Was ist die Absolutkraft?
16. Bei der Übung „leg pull up“ zeigt mein Rücken zur Decke oder zum Boden?
17. Was ist bei der Übung „swan dive“ zu beachten (Wichtige Hinweise)?
18. Was ist der Unterschied zwischen einem normalen Liegestütz und dem Pilates push up, bezüglich der Armhaltung im Liegestütz?
19. In welcher Position befinden sich meine Beine, im Idealfall, bei der Übung „teaser“ in der Ausgangsposition?