

---

LÖSUNG HAUSAUFGABE MODUL 3

1. Ist der Fitball für Einsteiger geeignet?
  - Bedingt. z.B. noch kein roll up, oder Übungen, die sehr wackelig sind
  - Übungen langsam und mit kleiner Bewegungsamplitude anfangen und auch entsprechend selbst langsam vormachen
  
2. Was ist das gemeinsame Ziel des Trainings mit dem Fitball und dem Miniball?
  - Balance
  - Koordination
  - Stärkung der Tiefenmuskulatur durch Instabilität, z.B. reflektorisch des Beckenbodens
  
3. Kräftigt der Miniball, zwischen den Knien (im Vergleich zu der Position zwischen den Fußgelenken), mehr die Adduktoren oder den Beckenboden?
 

Vermeehrt den Beckenboden
  
4. Welche Muskulatur wird bei der Fitball Übung „obliques roll back“ **hauptsächlich** trainiert? Bitte nenne nur die wichtigsten Muskeln.
  - Mm. multifidi
  - Mm. obliquus abdominis externus und internus
  - M. rectus abdominis
  - Hüftflexoren
  
5. Welche Muskulatur wird bei der Fitball Übung „shoulder bridge“ tätig? Bitte nenne alle relevanten Muskeln.
  - Tiefenmuskulatur
  - Hüftextensoren
  - Knieflexoren
  - Hüftflexoren
  - M. erector spinae (LWS, BWS)
  - Mm. multifidi (LWS, BWS)
  - Mm. obliquus abdominis externus und internus
  - M. quadriceps
  - Schulterextensoren
  - Schulterstabilisatoren
  
6. Trainiert die Fitball Übung „reverse flat back“ den M. pectoralis major?
 

Nein, sie dehnt ihn
  
7. Ist die Fitball Übung „pike“ die Variante vom „side bend“ oder vom „double leg pull front“?
 

Double leg pull front
  
8. Welche Muskeln dehnt die Fitball Übung „swan dive“ **hauptsächlich**?
 

Die gesamte Rumpfvorderseite, vor allem

  - Schulterextensoren
  - Brustmuskulatur

Und auch bei einem deutlichen Bogen

  - Bauchmuskulatur
  - Hüftflexoren

9. Welche Pilates Übungen lassen sich in der Rückenlage, mit dem Miniball unter den Becken machen?
- the hundred
  - single leg stretch
  - criss cross
  - double leg stretch
  - scissors
  - roll over
  - corkscrew
  - single leg circle
  - knee lifts
10. Trainiert die Miniball Übung „spine rotation,, **überwiegend** den M. quadriceps? Da die Beine gebeugt sind, wird nur der M. rectus femoris angesteuert durch die Flexion in der Hüfte. Die Mm. vastus medialis, lateralis und intermedius sind nicht beteiligt
11. Welche Übungen dienen der Mobilisation des Hüftgelenkes?
- Alle Kreisbewegungen des Oberschenkels im Hüftgelenk (z.B. single leg circle, back leg lift circle (Variante), side leg circle (v.a. Ronde de Jambe)
  - Alle Übungen bei denen der Oberschenkel im Hüftgelenk deutlich bewegt wird (z.B. single leg stretch, criss cross, double leg stretch, scissors, side kick, frog -schwerere Variante, shoulder bridge, side leg scissors, leg pull up, etc.)
12. Skizziere den Aufbau des Schultergürtels mit lateinischen Begriffen  
Skizze siehe Skript, komplett alles, auch das Schulterblatt!
13. Nenne die tiefsten Rückenmuskeln (Stabilisatoren der einzelnen Wirbelgelenke)  
M. multifidus, vom Querfortsatz 2-4 Etagen höher zum Dornfortsatz
14. Welche Muskeln stabilisieren die Schulterblätter und welche die neutrale Beckenposition (jeweils getrennt betrachtet in der Rückenlage, Seitenlage und Bauchlage)?
- Schulterblätter
- M. trapezius (pars transversa und ascendens)
  - Mm. rhomboideus major und minor
  - M. serratus anterior
  - M. pectoralis minor
  - Synergist: M. latissimus dorsi
- Beckenposition - Rückenlage
- Mm. obliquus externus und internus abdominis,
  - M. multifidus lumborum
  - Hüftextensoren (wenn beide Beine in der Luft sind)
- Beckenposition - Seitenlage
- Mm. obliquus externus und internus abdominis
  - M. erector spinae
  - Hüftextensoren
- Beckenposition - Bauchlage
- Mm. obliquus externus und internus abdominis
  - Hüftextensoren
15. Was ist die Absolutkraft?  
Gesamtes Kraftpotential des Muskels, d.h. die Summe aus der Maximalkraft und Kraftreserve, jedoch nicht willkürlich aktivierbar (autonome Reserve)
16. Bei der Übung „leg pull up“ zeigt mein Rücken zur Decke oder zum Boden?  
Zum Boden

17. Was ist bei der Übung „swan dive“ zu beachten (wichtige Hinweise)?
- Vor der Übung die Bauchspannung als Sicherung für die LWS noch einmal forcieren
  - LWS und HWS nicht überstrecken
  - Auf ausgeglichene Streckung der gesamten WS achten
  - Immer Bauchspannung halten
  - Oberschenkel bleiben am Boden, wenn der Oberkörper hochkommt
  - Nur soweit den Oberkörper abheben, wie die Bauchspannung gehalten werden kann
18. Was ist der Unterschied zwischen einem normalen Liegestütz und dem Pilates push up, bezüglich der Armhaltung im Liegestütz?  
Die Ellenbogen liegen eng am Körper/Rippen an bei dem Pilates push up, daher Kräftigung v.a. des M. triceps brachii
19. In welcher Position befinden sich meine Beine, im Idealfall, bei der Übung „teaser“ in der Ausgangsposition?  
Im 45° Winkel über dem Boden