

---

HAUSAUFGABE REFORMER MODUL 3

1. Nenne die einzelnen Muskeln der Muskelgruppe Mm. ischiocrurales und des M. quadriceps.
2. Nenne die Muskeln der Gesäßmuskulatur. Welche sind für die Extension und welche für die Flexion des Beines im Hüftgelenk zuständig?
3. Welche Muskeln sind an der lateralen Flexion der Wirbelsäule beteiligt?
4. Welche Funktion hat der M. sternocleidomastoideus?
5. Beschreibe die ideale Körperhaltung im Detail (Seitenansicht, Vorderansicht, Rückenansicht) von oben nach unten.
6. Nenne die zu dehnende und zu kräftigende Muskulatur bei der Fehlhaltung „Flachrücken“.
7. Nenne die Hilfsmittel für einen Teilnehmer mit der Fehlhaltung „Kyphose–Lordose“.
8. Was ist das Trainingsziel bei einem Teilnehmer mit der Fehlhaltung „Rücklage“?
9. Nenne allgemeine Kontraindikationen für das Pilates Training.
10. Was ist eine exzentrische und eine isometrische Muskeltätigkeit? Nenne auch die jeweils gegenteiligen Begriffe.
11. Welche Muskeln neigen allgemein eher zur Abschwächung?
12. Welche Muskeln neigen allgemein eher zur Verkürzung?
13. Was ist der Unterschied zwischen einer Synarthrose und einer Diarthrose?
14. Für welche Art der Muskelarbeit werden überwiegend slow twitch Muskelfasern eingesetzt?
15. Erkläre den Begriff „Superkompensation“ aus der Trainingslehre in Detail.
16. Erkläre das „Hypertrophietraininig“ als Methode des Krafttrainings in Detail.
17. Was bedeutet aktive und dynamische Beweglichkeit?
18. Beschreibe die Dehnmethode „statisches Dehnen“.
19. Benenne folgende Muskeln mit lateinischem Namen:

