

Stephanie Gebauer

Pilates und Dehnung. Eine symbiotische Verbindung

Bachelorarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2014 GRIN Verlag
ISBN: 9783656700494

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/275608>

Stephanie Gebauer

Pilates und Dehnung. Eine symbiotische Verbindung

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG UND PROBLEMSTELLUNG	4
2	ZIELSETZUNG	6
3	GEGENWÄRTIGER KENNTNISSTAND	7
3.1	Einflussfaktoren auf die Beweglichkeit	7
3.2	Auswirkungen einer optimalen Beweglichkeit für die Gesundheit	8
3.3	Methodik des Beweglichkeitstraining	9
3.3.1	Dehnmethoden	9
3.3.2	Belastungsgefüge	10
3.3.3	Übungsdurchführung	11
3.4	Testverfahren zur Beurteilung der Beweglichkeit	11
3.4.1	Manueller Beweglichkeitstest nach Janda (2000)	11
3.4.2	Die Neutral-Null-Methode	12
3.5	Pilates	12
3.5.1	Geschichtlicher Hintergrund	13
3.5.2	Ziele von Pilates.....	13
3.5.3	Die sechs grundlegenden Pilatesprinzipien	13
3.5.4	Effekte von Pilates	15
3.6	Die motorische Fähigkeit Kraft	16
3.7	Die Wirbelsäule	18
3.7.1	Aufbau und Funktion	18
3.8	Die unteren Extremitäten	20
3.9	Testverfahren zur Beurteilung der isometrischen Rumpfkraft und der Kraft im Bereich der unteren Extremitäten	23
3.9.1	Kraftausdauer	23
3.9.2	Kraftausdauerterst nach Spring et al. (1997).....	23
3.9.3	Isometrischer Kraftausdauerterst nach Mc Gill (2002).....	24
4	METHODIK	25
4.1	Auswahlkriterien für die Gruppen	25

4.2	Testgütekriterien	26
4.2.1	Validität	26
4.2.2	Objektivität	27
4.2.3	Reliabilität	27
4.3	Untersuchungsdurchführung.....	27
4.3.1	Eingangsdiagnostik	27
4.3.2	Trainingsdurchführung	30
4.3.3	Trainingsdokumentation	31
4.3.4	Re-Test	32
4.4	Datenauswertung	32
4.5	Statistik.....	32
5	ERGEBNISSE	33
6	DISKUSSION.....	44
7	ZUSAMMENFASSUNG	48
8	LITERATURVERZEICHNIS	50
9	ABBILDUNGS-, TABELLEN-, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	54
9.1	Abbildungsverzeichnis	54
9.2	Tabellenverzeichnis	54
9.3	Abkürzungsverzeichnis.....	55
	ANHANG.....	56
	Anhang 1:	56
	Anhang 2:	57