

---

## Einsendearbeit

Die Einsendearbeit ist bis zum 15. des Folgemonats im **Online-Campus** einzustellen, d. h. Sie haben etwa 6 Wochen Zeit für die Bearbeitung. Bitte erstellen Sie die Antworten mit einem Textverarbeitungsprogramm (z. B. Word, Open Office etc.) an Ihrem Computer. Bitte beachten Sie, dass nur **ein** Dokument hochgeladen werden kann. Eine detaillierte Anleitung finden Sie im Online-Campus im Supportbereich. Die Fragestellungen müssen nicht abgeschrieben werden. Der Text bedarf keinerlei Formatierung (Seitenrand etc.) Bitte speichern Sie die Einsendearbeit bis zum Abschluss Ihrer IST-Weiterbildung.

In Ausnahmefällen können Sie uns diese Arbeit auch per Post an IST-Studieninstitut, Moskauer Straße 25, 40227 Düsseldorf senden. Bitte beachten Sie, dass Sie nur beim Postversand dieses Deckblatt zusammen mit Ihrer Arbeit an uns schicken müssen. Bitte nehmen Sie vor dem Postversand Kontakt mit Ihrem Tutor auf. Die Korrektur wird aufgrund des Postweges entsprechend länger dauern.

### A. Vorbemerkungen:

Die fristgerecht eingegangene Einsendearbeit wird korrigiert und im Online-Campus wieder zur Verfügung gestellt.

### B. Hinweise zur Bewertung:

1. Bei jeder Aufgabe bzw. Teilaufgabe ist die erreichbare Punktzahl vermerkt.
2. Sie benötigen mindestens 54 % der insgesamt erreichbaren Punktzahl, damit diese Einsendearbeit als erfolgreich bearbeitet gelten kann.

### C. Hinweise zur Bearbeitung/Einreichung:

1. Die Aufgaben sind mit **eigenen Worten** zu beantworten. Bitte kopieren Sie keine Texte aus Ihrem Studienheft oder aus anderen fremden Textquellen. Zitate sind als solche zu kennzeichnen und die Quelle anzugeben.
2. Schreiben Sie **maximal** eine DIN A4 Seite (bei Schriftgröße 12 Pt.) pro Aufgabe.
3. Im **Online-Campus** stehen Ihnen zwei Möglichkeiten der Übermittlung zur Verfügung:
  - Upload-Funktion: Hier haben Sie die Möglichkeit, **ein** Word- oder anderes Textdokument hochzuladen.
  - Editor-Funktion: Öffnen Sie den Editor und schreiben Sie Ihre Antworten direkt dort hinein. Sie haben beliebig oft die Möglichkeit, Ihre Arbeitsergebnisse zwischenspeichern.

Ich versichere, dass ich die vorliegende Einsendearbeit selbstständig bearbeitet habe.

Teiln.-Nr.:

Nachname, Vorname:

(Datum)

(Unterschrift)

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Tutor!

**Bitte beachten Sie:**

Grundlage für die folgenden Aufgaben sind die Studieneinheiten:

**Teil A – Anatomie**

**Teil B – Physiologie**

**Teil C – Trainings- und Bewegungslehre**

Sie können die Teile in beliebiger Reihenfolge bearbeiten.

Wir haben die Aufgaben so ausgewählt, dass zum einen Ihr Wissen abgefragt wird (= **Reproduktion**, z.B. von Definitionen, Begriffen, Merkmalen usw.), zum anderen Ihr Wissen angewendet werden soll (= **Transfer**, z.B. Beurteilung von Alternativen).

Für die Bearbeitung der Aufgaben ist die Beschäftigung mit weiterführender Literatur nicht zwingend notwendig. Sie sollten aber eventuell vorhandene Unklarheiten bzw. Informationsdefizite anhand entsprechender Bücher aufarbeiten.

Sie erhalten Ihre Einsendearbeit so schnell wie möglich korrigiert zurück.

**Das IST-Team wünscht Ihnen viel Erfolg bei der Bearbeitung!**



## Teil A – Anatomie

### Aufgabe 1\*

8 Punkte

Sie betreuen einen neuen Kunden, Herrn Günther Grau.

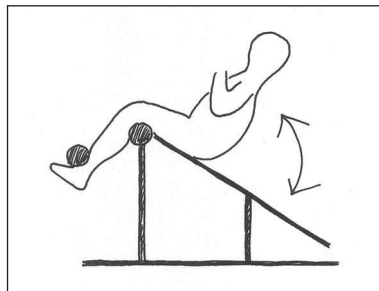
**Sein Ausgangsprofil:** männlich, 174 cm groß, 87 kg schwer, Bauchansatz, „hängende“ Schultern, Hohlkreuz, seit der Schule keinerlei sportliche Betätigung, sitzende Berufstätigkeit.

Neben seinem allgemein schlechten Körperzustand (schnell „aus der Puste“ schon bei leichten Anstrengungen, z. B. Treppensteigen) beklagt der Kunde folgende Beschwerden:

- Verspannungen im HWS- und BWS-Bereich
- Beschwerden (keine akuten Schmerzen) im LWS-Bereich

a) **Wodurch** bedingt sich aller Voraussicht nach sein Beschwerdebild? (2 Punkte)

Herr Grau erzählt Ihnen, dass er von einem Freund gehört habe, man müsse bei Rückenbeschwerden die Bauchmuskulatur kräftigen. Daraufhin hat er sich einen „Bauch-Killer“ (Schrägbank mit Vorrichtung zur Fußarretierung) gekauft, woraufhin er noch mehr Beschwerden bekam.



- b) **Aus welchen Gründen** ist diese Übung für diese Person nicht geeignet bzw. sogar kontraindiziert? (3 Punkte)
- c) **Welche alternative Übung** zur Kräftigung der Bauchmuskulatur würden Sie dem Kunden nennen. Begründen Sie Ihre Entscheidung. (3 Punkte)

\* Bei dieser Aufgabe dürfen Sie zwei DIN-A4-Seiten verwenden



## Aufgabe 2

12 Punkte

**Vervollständigen** Sie folgende Tabelle (Lösung auch in Textform möglich):  
(je 2 Punkte)

Muskel	Deutsche Bezeichnung	Ansatz	Ursprung	Funktion	Vom Muskel bewegtes Gelenk	Kräftigungsübung
M. latissimus dorsi						
M. trapezius						
M. quadriceps femoris						
M. pectoralis major						
M. iliopsoas						
M. gluteus maximus						

## Aufgabe 3

8 Punkte

Bitte **lösen** Sie **folgende Aufgaben** zum Thema „Wirbelsäule“:

- Beschreiben** Sie den Aufbau eines Brustwirbels. (4 Punkte)
- Benennen** Sie die einzelnen Abschnitte der Wirbelsäule und die entsprechende Anzahl der Wirbel. (2 Punkte)
- Welche vier Aufgaben** hat die Wirbelsäule? (2 Punkte)

