

Onlinekurs Hatha Yoga – Stärke und Flexibilität für deinen Rücken

FRAGEBOGEN ZU LEKTION 6

Namaste und herzlich willkommen zum Fragebogen nach deiner Yogalektion! Dieser Moment dient nicht nur der Reflexion, sondern auch der Vertiefung deines frischen Wissens und der inneren Verankerung der heutigen Praxis. Lass uns gemeinsam durch die Erlebnisse der Stunde gehen und die wertvollen Erkenntnisse, die du gewonnen hast, festigen.

Frage 1: Welche Knochen bilden das Schultergelenk? *(nur eine Antwort ist richtig)*

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Oberarmknochen, Schulterblatt, Schlüsselbein | <input type="radio"/> Oberarmknochen, Schulterblatt, Rippen |
| <input type="radio"/> Oberarmknochen, Brustbein, Schlüsselbein | <input type="radio"/> Oberarmknochen, Schlüsselbein, Rippen |
| <input type="radio"/> Schulterblatt, Schlüsselbein, Wirbelsäule | |

Frage 2: Was ist die Hauptaufgabe der Rotatorenmanschette im Schultergelenk? *(nur eine Antwort ist richtig)*

- ☐ Sie fungiert als Stoßdämpfer und Gleitschicht.
- ☐ Sie gewährleistet die Stabilität des Schultergelenks.
- ☐ Sie versorgt das Schultergelenk mit Nährstoffen.
- ☐ Sie ermöglicht die Bewegung der Schulter in alle Richtungen.
- ☐ Sie verbindet das Schulterblatt mit der Rumpfwand.

Frage 3: Welche Effekte kann Stress auf den Nacken- und Schulterbereich haben? *(Mehrfachantwort)*

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Verbesserung der Durchblutung | <input type="radio"/> Reduktion der Spannung |
| <input type="radio"/> Muskelverspannungen | <input type="radio"/> Erhöhung der Sauerstoffversorgung |
| <input type="radio"/> Haltungsveränderungen | |

Frage 4: Welche Erkrankung des Schultergelenks tritt auf, wenn Sehnen der Rotatorenmanschette durch das Schulterdach eingeeengt werden? *(nur eine Antwort ist richtig)*

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Schulterluxation | <input type="radio"/> Schulterimpingement-Syndrom |
| <input type="radio"/> Rotatorenmanschettenriss | <input type="radio"/> Bursitis |
| <input type="radio"/> Frozen Shoulder | |

Frage 5: Welche Erkrankung des Schultergelenks führt zu einer erheblichen Bewegungseinschränkung durch Verengung und Versteifung der Gelenkkapsel? *(nur eine Antwort ist richtig)*

- ☐ Schulterarthrose
- ☐ Rotatorenmanschettenriss
- ☐ Frozen Shoulder
- ☐ Labrumläsion
- ☐ Schulterinstabilität

Frage 6: Was sind typische Merkmale der "Smartphonehaltung"? *(Mehrfachantwort)*

- ☐ Vorwärts geneigter Kopf
- ☐ Gestreckter Rücken
- ☐ Abgespreizte Schultern
- ☐ Entspannte Schultern
- ☐ Verlängerter Nacken

Frage 7: Welche Yoga-Position wird als die sanfteste Rückbeuge beschrieben? *(nur eine Antwort ist richtig)*

- ☐ Kobra
- ☐ Sphinx
- ☐ Brücke
- ☐ Heuschrecke
- ☐ Bogen

Frage 8: Für welche Yogis eignet sich die Sphinx-Position besonders? *(nur eine Antwort ist richtig)*

- ☐ Yogis mit Nackenverspannungen
- ☐ Yogis mit Schmerzen im unteren Rückenbereich
- ☐ Yogis mit Knieproblemen
- ☐ Yogis mit Handgelenksproblemen
- ☐ Yogis mit Schulterverspannungen

Dein Feedback *(optional)*

Ich freue mich über Dein Feedback zu dieser Lektion! Bitte nutze diesen Raum, um mir mitzuteilen, was Dir besonders gefallen hat, welche Themen Du weiter vertiefen würdest oder wie ich die Lektion verbessern könnte. Vielen Dank für Ihre Teilnahme und Ihr wertvolles Feedback

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....