

DETAILLIERTE AUSARBEITUNG ÜBUNGEN REFORMER - BEISPIEL

BEISPIEL							
Detaillierte Ausarbeitung Übungen							
1. Übung	Übungsname	1. Variante (leichter)	2. Variante (schwerer)	KL (Kyphose/Lordose)	HL (Lumbale Hyperlordose)	RL (Rücklage)	FR (Flachrücken)
	Footwork	Heels	Arches	Kopfstütze höherstellen		Kopfstütze höherstellen	
Infos		<ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage, Füße auf der Footbar aufgestellt, Arme lang - 2-3 Federn - Footbar höchste Stufe 					
2. Übung	Übungsname	1. Variante (leichter)	2. Variante (schwerer)	KL (Kyphose/Lordose)	HL (Lumbale Hyperlordose)	RL (Rücklage)	FR (Flachrücken)
	spine work - spine extension - lat pull	Oberkörper bewegt sich nicht mit	Original	Handtuchrolle unter SIAS	Handtuchrolle unter SIAS		
Infos		<ul style="list-style-type: none"> - Long box - 1 Feder - Footbar niedriger stellen - 1 1/2 Federn - Bauchlage, Kopf Richtung Seite, Brust vor der Box, Beine ausgestreckt und geschlossen - Seile mit den Händen kürzer nehmen (nicht in die Schlaufen) 					
3. Übung	Übungsname	1. Variante (leichter)	2. Variante (schwerer)	KL (Kyphose/Lordose)	HL (Lumbale Hyperlordose)	RL (Rücklage)	FR (Flachrücken)
	Upper back work - supine - lat pull	Kopf bleibt liegen	Kopf hebt mit an	Beine „lockeres“ tabletop	Beine „lockeres“ tabletop	Beine „lockeres“ tabletop	Beine „lockeres“ tabletop
Infos							