
HAUSAUFGABE REFORMER MODUL 1

1. Nenne die sechs Grundprinzipien nach J. H. Pilates
 - Atmung
 - Konzentration
 - Zentrierung
 - Kontrolle
 - Bewegungsfluss
 - Präzision

2. Welche Grundregeln müssen in jedem Pilates warm up erklärt werden in Bezug auf die einzelnen warm up Übungen (Übung 1-5)?
 - Atmung und Aufbau der Rumpfspannung (breathing)
 - Neutrale und imprint Position (neutral to imprint)
 - Schulterstabilisierung (shoulder mobilization)
 - BWS Stabilisierung (arm circles)
 - HWS Stabilisierung (neck mobilization)

3. Wie viele Wiederholungen pro Übung gibt es im Pilates Training?
 - 3-10
 - 3-5 pro Seite (bei Circles oder Rotation in zwei Richtungen o.ä.)

4. Wie erklären wir die neutrale Position der LWS in der Rückenlage?
 - Becken neutral, d.h. vordere obere Darmbeinstachel (SIAS) mit Schambein in einer Ebene (bei großem Gesäß nicht gegeben!)
 - Es passt ca. eine Hand flach unter die LWS
 - Natürliche Lendenlordose

5. Was bedeutet „imprint“?
 - Imprint wird nur in der Rückenlage verwendet!
 - LWS näher an den Boden herangezogen, LWS flacher, nur noch eine Briefmarke passt unter die LWS, nicht in den Boden gedrückt!
 - Sicherheitsposition in der Rückenlage, sobald beide Beine in der Luft sind
 - Imprint sollte hauptsächlich durch die Bauchmuskulatur initiiert werden

6. Welche Muskeln der Rumpfmuskulatur spannen wir im Pilates Training vor jeder Übung an?
 - Beckenboden
 - M. transversus abdominis
 - M. multifidus lumborum
 - Mm. obliquus externus und internus abdominis

7. Wie beschreibe ich die Position der HWS in der Rückenlage mit Kopf und Schultern vom Boden abgehoben?
 - Abstand von Kinn zur Brust ca. eine Faust
 - Blick zu den Knien
 - Langer Hals

HAUSAUFGABE REFORMER MODUL 1

8. Welche Muskeln stabilisieren die neutrale bzw. imprint Beckenposition in der Rückenlage (mit den Beinen am Boden bzw. den Beinen in der Luft)?
 - M. multifidus lumborum
 - M. obliquus externus und internus abdominis
 - Hüftextensoren (wenn die Beine in der Luft sind)
9. Was ist das besondere an der Pilates Atmung?
 - Brustkorbatmung (seitliche, hintere Rippen), nicht in den Bauch
 - Durch Nase ein, durch Mund laut aktiv aus, mit Zischlaut (Fff, Schsch, Sss)
 - Automatische Aktivierung der Tiefenmuskulatur
 - Tiefe Atmung in die gesamten Lungenflügel, seitlichen/hinteren Brustkorb
 - Nicht mehr in den Bauch atmen
 - In der Extension: Einatmung, in der Flexion: Ausatmung (Ausnahmen: wenn die Bauchkraft verstärkt gebraucht wird, Ausatmung)
10. Was bedeutet „Beine tabletop“?
 - Beine angewinkelt in der Luft
 - 90° Winkel Oberschenkel zum Bauch, 90° Winkel Oberschenkel zum Unterschenkel
 - Unterschenkel parallel zum Boden (Beine auf einen Tisch abgelegt)
 - Füße point
 - Beine geschlossen, Knie und Füße
11. Was bedeutet „Pilates Box“ und was ist der Unterschied zum „powerhouse“?
 - Pilates Box: Abstand Schultern/Hüftknochen oder Untere Rippen/Hüftknochen
 - Powerhouse: Bauch, Gesäß, Rückenmuskulatur (Bereich unterhalb der Rippen), o.ä., verschiedene Definitionen. In der pilates academy „NO GO“!
12. Was beachte ich in der Ausgangsposition der Seitenlage?
 - Unterer Arm, Rumpf und Beine in einer Linie
 - Tunnel unter der Taille für Maus
 - Tasse Kaffee auf der oberen Schulter balancieren
 - Becken neutral (Lotlinie)
13. Was beachte ich in der Ausgangsposition der Bauchlage?
 - Bauch eingezogen, „Igelbaby unter dem Bauchnabel“
 - Becken neutral
 - HWS neutral
 - Nasenspitze schwebt knapp über dem Boden
14. Nenne alle Bauchmuskeln (von innen nach außen)
 - M. transversus abdominis
 - M. obliquus internus abdominis
 - M. obliquus externus abdominis
 - M. rectus abdominis
 - M. quadratus lumborum (hinterer Bauchmuskel)

HAUSAUFGABE REFORMER MODUL 1

15. Was ist der Antagonist bei den funktionellen Muskelgruppen?
- Gegenspieler des Agonisten
 - Arbeitet gegen die Bewegungsrichtung
 - Wird meist nur passiv gedehnt
16. Welche Funktion hat der M. latissimus dorsi?
- Adduktion des Armes im Schultergelenk
 - Extension des Armes im Schultergelenk
 - Mediale Rotation des Armes des Armes im Schultergelenk
 - Hilft bei Depression und Retraktion des Schulterblattes
 - Lateraler Flexion der WS
 - Beckenkipfung anterior
 - Stabilisierung des Schulterblattes
17. Welche 2 wichtige Sicherheitshinweise bezüglich der Federn gibt es für das Reformertraining?
- Beim Verstellen der Federn muss immer mindestens eine Feder eingehängt bleiben, v.a. wenn sich jemand auf dem Gerät befindet
 - Der Kopf der Federn muss beim Verstellen anschließend wieder sicher in der Einkerbung der gearbar sitzen
18. Welche 2 Verstellmöglichkeiten gibt es bei einem Reformer, um das Gerät richtig für die Körpergröße der TN einzustellen? Beschreibe im Detail die Einstellmöglichkeiten
- Stopper:
 - ➔ Bei großen TN wird der Stopper weiter hinten eingesetzt, damit der Schlitten nicht so nah an die Plattform heranfährt
 - ➔ Das gleiche gilt anders herum bei sehr kleinen TN
 - ➔ Idealerweise wird der Stopper so positioniert, dass das Hüftgelenk des TN (Winkel Oberschenkel zum Rumpf, wenn die Beine mit den Fersen auf der footbar stehen) ca. einen 90° Winkel einnimmt
 - Gearbar:
 - ➔ Die Position der gearbar orientiert sich an der Position des Stoppers, damit der Widerstand der Federn nicht zu groß bzw. zu klein wird
 - ➔ Ist der Stopper für große TN weiter hinten eingesetzt, muss auch die gearbar weiter hinten eingesetzt werden
 - ➔ Ist der Stopper für sehr kleine TN weiter vorne eingesetzt, muss auch die gearbar weiter vorne eingesetzt werden
19. Welche 3 wichtigen Sicherheitshinweise bezüglich des Stoppers und der gearbar gibt es für das Reformertraining?
- Während des Verstellens von Stopper und gearbar nie auf den Schlitten setzen!
 - Beim Versetzen der gearbar alle Federn vorher lösen
 - Stopper und gearbar immer ganz in die Löcher bzw. Schlitze einsetzen

HAUSAUFGABE REFORMER MODUL 1

20. Auf welche 3 Punkte muss besonders geachtet werden bei Übungen im Kniestand oder Stehen auf dem Schlitten?
- Wenn der Schlitten ruckartig in Bewegung gebracht wird besteht eine große Verletzungsgefahr für die TN, da sie dann sehr schnell ihr Gleichgewicht verlieren können. Daher ist es absolut wichtig, die Bewegung immer langsam und bedächtig durchzuführen
 - Der Trainer muss zur Sicherheit direkt bei dem TN stehen, um den TN notfalls stützen bzw. auffangen zu können
 - Übungen in der Variante im Kniestand bzw. im Stehen erst durchführen lassen, wenn die TN fähig sind auf einem beweglichen Untergrund ihr Gleichgewicht zu halten
21. Worauf muss ich achten, wenn die TN ihre Füße in den Fußschlaufen positionieren?
- Die Füße müssen fest und stabil in den Schlaufen positioniert sein
 - Bei Beinen über dem Kopf dürfen die Füße nicht in flex sein
22. Welche wichtigen Hinweise gebe ich allgemein bei jeder footwork Übung?
- Rumpf bleibt während der ganzen Übung stabil, die Kraft kommt aus der Körpermitte
 - Becken und Lendenwirbelsäule bleiben neutral, kein Hohlkreuz, Lendenwirbelsäule nicht in den Boden drücken
 - Schultern entspannt lassen, kleinen Abstand zu den Schulterpolstern halten
 - Beine ganz durchstrecken, mit Spannung im Muskeln, nicht einrasten im Kniegelenk
 - Mit dem Schlitten wieder jedes Mal in die Endposition fahren, ohne laut an dem Stopper anzustossen
23. Wieviele Federn verwende ich beim footwork mit beiden Beinen auf der footbar?
- 2-4 Federn
24. Beschreibe die Position des Fußes und der Zehen bei der Übung „footwork - arches“
- Fußballen bis Mittelfuß auf der footbar positionieren, Füße geschlossen und parallel
 - Zehen über die footbar beugen und wie ein Äffchen umklammern
 - Fersen nahezu unter der footbar, Füße fast flex
25. Was mache ich, wenn ein TN beim Footwork die Knie nicht ganz geschlossen halten kann?
- Falls die Knie nicht ganz geschlossen gehalten werden können, ist es empfehlenswert ein Pad zwischen die Knie zu legen, damit die Adduktoren arbeiten können und die Stabilität erhalten bleibt
26. Was ist das Ziel der Übung „calfwork“ (Kräftigung, Dehnung, Mobilisation)?
- Kräftigung v.a. der Wadenmuskulatur
 - Dehnung v.a. der Wadenmuskulatur
 - Mobilisation v.a. des Sprunggelenkes

HAUSAUFGABE REFORMER MODUL 1

27. Welche Möglichkeiten an Ruhepositionen bzw. Rundungen der WS nach der Bauchlage (shell stretch) gibt es beim Reformer Training?
- Kurzer shell stretch , auf dem Schlitten oder auf der Box
 - Langer shell stretch auf dem Boden
 - Shell stretch sitzend auf dem Schlitten oder auf der Box
 - Rumpfbeuge nach vorne im Stehen