

---

## HAUSAUFGABE REFORMER MODUL 2

1. Welche Varianten kann ich bei der Übung „the hundred“ anbieten, damit die Hüftflexoren des TN entlastet werden
  - Beine lockeres tabletop, Knie öffnen und Füße verschränken, v.a. um die Hüftflexoren zu entlasten
  - Beine in tabletop halten
2. Wo befindet sich der Stab im Laufe der Übung beim „spine twist“?
  - Der Stab bleibt vor dem Brustbein, die Arme ziehen nicht weiter zur Seite
3. Welche schwereren Varianten kann ich beim spine twist anbieten?
  - Beine frei hängen lassen, etwa hüftbreit geöffnet
  - Seitlicher Kniestand (hüftbreit geöffnet) auf dem Schlitten
4. Worauf liegt der Fokus der Übung „hip roll“?
  - Akzent der Übung liegt darauf, jeden Wirbel einzeln zu erspüren
5. Ist es sinnvoll auch im Reformer Training möglichst fließende Übergänge zu schaffen?
  - Nein, da das Gerät oft umgebaut werden muss
  - Viele Trainer machen deswegen den Fehler im Reformer Training alle Übungen aneinander zu reihen, die keinen Umbau des Gerätes benötigen. Dadurch wird das Training jedoch extrem einseitig und unfunktionell. Der regelmäßige Wechsel zwischen den verschiedenen Körperpositionen ist essentiell für eine ausgewogene und effektive Pilates Stunde.
6. Was ist das Ziel der Übung „supine - lat pull“ hinsichtlich der Kräftigung?
  - Hintere Schultergürtelmuskulatur, d.h. Schulterextensoren v.a. M. Latissimus dorsi
  - Bauchmuskulatur, um die Rumpfstabilität zu halten, damit die LWS nicht in ein Hohlkreuz fällt, durch die angehobenen Beine
  - Hüftflexoren, da die Beine während der gesamten Übung oben gehalten werden
7. Welche 3 Varianten gibt es hinsichtlich der Arme bei der Übung „supine - lat pull“?
  - „Lat pull“: Arme ziehen von oben nach unten
  - „45 degrees“: Arme ziehen diagonal von den Seiten (ca. 45 Grad Winkel) zum Gesäß
  - „Lat pull side“: Arme ziehen auf Schulterhöhe von den Seiten zum Gesäß
8. Wo befinden sich die Arme bei der Übung „supine - triceps pull“?
  - Die Arme sind knapp über der Unterlage lang Richtung Gesäß ausgestreckt
  - Die Arme bleiben während der ganzen Übung abgehoben und liegen nicht auf dem Schlitten ab
9. Sind die Hüftflexoren bei den Übungen „supine - lat pull“ und „supine - triceps pull“ stark beansprucht?
  - Ja, da die Beine während der ganzen Übung in tabletop gehalten werden müssen
10. Wie viele Federn verwende ich bei der Übung „spine extension - lat pull“?
  - 1/2-1 1/2 Federn

---

## HAUSAUFGABE REFORMER MODUL 2

11. Wie ist die Ausgangsposition bei der Übung „spine extension - lat pull“?
  - Bauchlage auf der Long Box
  - Die Brust liegt direkt vor dem Ende der Box, BH Linie liegt in etwa auf der Kante
  - Beine geschlossen und ausgestreckt
  - Hände fassen die Seile kürzer
  - Arme seitlich vom Gerät nach unten ausstrecken
  - Kopf sinken lassen
  - BWS über das Ende der Box runden
  
12. Wo ist die footbar bei der Übung „spine extension - lat pull“ und „spine extension -triceps pull“?
  - Die footbar ist auf der niedrigsten Stufe, da die Beine sonst durch die footbar behindert werden könnten
  
13. Was muss ich beachten bei der TN mit Rückenbeschwerden bei der Übung „spine extension - lat pull“?
  - Bei TN mit lumbaler Hyperlordose ein gerolltes Handtuch o. ä. unter die vorderen oberen Darmbeinstacheln legen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden
  - Bei TN mit Rückenbeschwerden evt. Beine hüftbreit öffnen
  - Bei TN mit Rückenbeschwerden die Bauchspannung forcieren
  
14. Was muss ich hinsichtlich des Handgelenkes bei der Übung „spine extension - lat pull“ und „spine extension - triceps pull“ beachten?
  - Das Handgelenk sollte bewußt stabilisiert werden, d.h. in der Verlängerung zum Unterarm gehalten werden und nicht weg knicken durch den Zug der Seile
  
15. Was beachte ich alles, wenn ein TN für eine Übung die Füße in die Fußschlaufen positionieren soll?
  - TN befindet sich in der Rückenlage auf dem Reformer mit beiden Füßen auf der footbar
  - Fußschlaufen in beide Hände nehmen
  - Mit beiden Beinen ein Stück von der footbar wegdrücken und nach hinten fahren
  - Gesamtes Körpergewicht auf ein Bein verlagern und das andere Bein in der Luft anwinkeln
  - Eine Fußschlaufe über den Fuß ziehen (von dem Bein in der Luft), Bein mit Fußschlaufe in ein entspanntes tabletop bringen
  - Gesamtes Körpergewicht auf das Bein verlagern, bei dem sich der Fuß in der Fußschlaufe befindet (starken Druck auf die Schlaufe ausüben), das andere Bein von der footbar lösen und in der Luft anwinkeln
  - Die zweite Fußschlaufe über den zweiten Fuß ziehen
  - Beide Beine in eine entspannte tabletop Position bringen
  - Beide Beine nach vorne ausstrecken, ca. 45 Grad zum Boden
  -
  
16. Wie ist die Position des Beckens und der LWS bei den Übungen des „hipwork“?
  - Das Becken bleibt stabil auf der Unterlage und hebt nicht ab, wenn sich die Knie bzw. gestreckten Beine dem Rumpf nähern
  - Die Lendenwirbelsäule darf nicht in die Unterlage drücken, wenn sich die Knie bzw. gestreckten Beine dem Rumpf nähern, sondern imprint halten

---

## HAUSAUFGABE REFORMER MODUL 2

17. Woher hole ich die Kraft bei den Übungen „hipwork - parallel bend“ und „hipwork - frog“ um die Beine zu strecken?
  - Soweit wie möglich aus der Gesäßmuskulatur
18. Wie viele Federn verwende ich bei den Übungen der short box, round back etc. und warum?
  - Alle Federn, da sich der Schlitten während der Übung nicht bewegen soll
19. Wie stelle ich die Fußschlaufe ein bei den Übungen der short box, round back etc. und welchen Sicherheitsaspekt beachte ich dabei besonders?
  - Fußschlaufe so einstellen, dass die Beine leicht gebeugt sind und gut unter Spannung gehalten werden können und die Füße mit den Fersen an dem Schlitten, der gearbar, der Plattform (je nach Reformer) stabilisiert werden können
20. Welche Muskeln kräftige ich besonders bei der Übung „obliques round back“?
  - Hüftflexoren für die Bewegung des Rumpfes vor und hinter
  - Schräge Bauchmuskulatur und Mm. Multifid in der Rotation