
Prüfungsvorbereitung zum Pilates Academy Master Instructor Matwork

Vorname und Name: _____

1. Orthopedic Trainer	2
2. Pränatal Pilates.....	4
3. Postnatal Pilates	5
4. Hands On.....	6

1. Orthopedic Trainer

➔ Rückenschmerzen

- Trainingshinweise

- Ideale Übungen => nur 2 ideale Übungen davon, mit Erklärung warum!

➔ Karpaltunnelsyndrom

- Trainingshinweise

- Ideale Übungen => nur 2 ideale Übungen davon, mit Erklärung warum!

➔ Künstliches Hüftgelenk

- Trainingshinweise

- Ideale Übungen => nur 2 ideale Übungen davon, mit Erklärung warum!

➔ **Bakerzyste**

- **Trainingshinweise**

- **Ideale Übungen => nur 2 ideale Übungen davon, mit Erklärung warum!**

2. Pränatal Pilates

- **Welche wichtigsten physiologischen Veränderungen gibt es in einer Schwangerschaft?**

Erläutere diese etwas

- **Welche Ziele verfolgt Pilates in der Schwangerschaft hinsichtlich Kräftigung, Dehnung, Koordination, Sonstiges?**

- **Warum ist ein Bauchmuskeltraining der geraden Bauchmuskeln im 2. Trimester nicht mehr sinnvoll?**

- **Warum sind lange Stützserien im 2. Trimester nicht mehr sinnvoll?**

4. Hands On

Übung Front- bzw. Back Stütz: push up

- **Priorität - Reihenfolge der wichtigsten Korrekturen**

- **Position des Trainers**

- **HWS**

- **BWS**

- **LWS**

- **Schultern**

- **Becken**

- **Brustkorbstabilität**

- **Bauchspannung**