



פילאטיס עם Magic circle מאת: אביטל איזנשטט

עמידה (חישוק מול בית החזה, ידיים עוטפות אותו)

- * נשימות < להוסיף קימור והקשתה
- * עלייה לרלווה ובירידה לחיצה על החישוק
- * רוטציה של בית החזה לשני הכיוונים < להוסיף פתיחה של היד להעצמת הפיתול וחזרה < לבצע אותו הדבר ברלווה.
- * Squat - ידיים ישרות אוחזות בחישוק ועולות מעבר לראש בכפיפת הברכיים < נדנדה עד לישיבה על העקבים (דינמי) < להשאר ב-Squat לרוטציה של בית החזה לשני הכיוונים.
- * Roll down - ידיים ישרות אוחזות בחישוק מעבר לראש מובילות את הירידה < להשאר למעלה למעגלים של בית החזה < לרדת חזרה עד למטה להשחיל ידיים בחישוק (קרוב לשורש כף היד)
- * פירמידה - לכפוף ברכיים, להרים עקבים והקשתה של הגב (משקל הגוף לאחור) וחזרה < העברת משקל לפני (לשמור על ההקשתה) וחזרה עד לפירמידה < להוריד ברכיים לרצפה

Kneeling (ידיים אוחזות את החישוק)

- * ידיים עולות ויורדות
- * להוסיף הטייה לאחור וחזרה
- * להשאר לאחור ורק הידיים עולות ויורדות
- * Plank (בלי החישוק) וללכת במקום

שכיבה על הגב (רגל מושחלת בחישוק, ידיים אוחזות)

- * רגל ישרה ב-90 מעלות במפרק הירך, להבריג שכמות ומרפקים (הרגל לא זזה)
- * ניעות של הרגל לכיוון הפנים
- * רגל בהצלבה ולצייר מעגל עם האגן (להתחיל בהרמת אגן)
- * Happy baby 1/2
- * Climb a tree יחד עם חד אופן (לשני הכיוונים)
- * Leg circle - ידיים אוחזות בחישוק לתקרה
- * צד שני
- * לסיים ב-Roll up לישיבה

ישיבה שלמה (חישוק עוטף כפות רגליים, יד אחת אוחזת)

- * Spine twist - יד שללא החישוק מובילה לפיתול וחזרה < להוסיף 1/2 Roll down, אגן מוביל את הדרך חזרה עד לפיתול לצד השני (מעל היד שאוחזת את החישוק) < צד שני
- * Spine twist דינמי - ידיים אוחזות בחישוק מול בית החזה, מרפקים כפופים לצדדים



כנס גינוסר 2019

שכיבה על הגב (ידיים אוחזות חישוק ישרות לתקרה)

סדרת בטן

- * רגליים צמודות וכפופות. נשימות עם דגש על קירוב עקבים ועצמות ישיבה (דגש גיוס בטן) < להגיע עד לניתוק כפות הרגליים מהרצפה וחזרה.
- * Single leg stretch - לבצע עם הראש למטה ואח"כ עם הרמת בית חזה < להשאר למעלה, הרגל הכפופה עושה Knee fold < צד שני
- * Side to side
- * Criss cross
- * Bridging (חישוק על הברכיים והן לוחצות החוצה): Articulation < להוסיף ידיים מעבר לראש < להשאר למעלה לרוטציות באגן.
- * ידיים מעבר לראש וניתוק קטן של הרגליים מהרצפה (דגש: איסוף צלעות) ועלייה ל Bridge ניטרלי (לשחק לסירוגין)
- * רגליים ל- 90/90 ו- Hundred

סדרת צד

- * ישיבה רביעית (יד מונחת על החישוק): רוטציה של בית חזה אל החישוק וחזרה
- * ליישר רגל אחורית לחצי פיסוק (להזיז חישוק מעט לאחור) ולהגדיל את הרוטציה עד ל- Saw אחורה וחזרה < להשאר למטה והרגל האחורית מבצעת Single leg kick
- * לסיים במתיחה צידית כשהחישוק עוטף את כף הרגל של זו הישרה, יד מעל לראש וכפיפה במרפק העליון
- * Side lift (רגליים בחישוק): הרמה והורדה (דגש לחיצה החוצה), להשאר למעלה לכפיפה ויישור של הברכיים, מעגלים של הרגל העליונה בתוך החישוק)
- * צד שני

שכיבה על הבטן - סדרת Extension

(חישוק עומד על הרצפה מלפני הגוף, ידיים אוחזות מהצדדים)

- * Flight
- * יד אחת מתחת למצח (השנייה על החישוק) ולבצע הרמה והורדה של הכתף < יד שניה < 2 ידיים יחד ובהורדה לעלות ל- Swan
- * לבצע גם בתנוחת מנוחה

FBI + סיום

- * Lunge דינמי: Lunge נמוך (ברך אחורית על הרצפה), ידיים עולות לתקרה אוחזות בחישוק עד להקשתה, יישור רגל אחורית והטיית הגב לפנים עד למתיחה, יישור שתי רגליים וחזרה בצורה מעגלית < רגל שנייה
- * מתיחות בעמידה לשיווי משקל: רגל בחישוק קדימה < הצידה < רגל עוברת אחורה לתנוחת הרקדן < רגל שנייה
- * עמידה זקופה, חישוק בידיים ישרות לתקרה Roll down, להשאיר חישוק על הרצפה ולעלות חזרה לעמידה זקופה

תהנו, אביטל

חפשו אותנו בפייסבוק. מייכלי ואביטל פילאטיס / אינסטגרם: *avitalpilates*