

## "לפרוץ את הגבולות" / הדר שוורץ M.Sc.PT

פייסבוק: hadar schwartz אינסטגרם: Hadar\_schwartz

ברוכים הבאים לשיעור! מטרת המערך המוגש כאן היא שתוכלו לשחזר את החוויה שעברתם ולהשתמש בחלקים המתאימים לשיעורים שלכם. במקרים רבים השיעור בפועל מתנהל קצת אחרת מהמערך המתוכנן. קחו זאת בחשבון.

### פתיחה:

V position עקבים מחוברים. ידיים במנח ג'יני או מאחורי העורף. כפיפה ופשיטה בברכיים. מקצבים וגבהים שונים.

כפיפה ופשיטה של עמוד שדרה טורקאלי.

Large V. כפיפה ופשיטה עם רוטציות בבית החזה.

הושטת יד לאחור לכיוון הרצפה- בדיקת אפשרות להגיע אל הרצפה בשליטה.

### שכיבה:

Foot work- ידיים מאחורי העורף, מנחי V, קשתות ועקבים בכפות הרגליים, אופניים.

100

Roll up- Roll over Combination – מעבר מרול אפ לרול אובר וחזרה דרך מנח של 100.

One Leg Circle

Rolling like a ball עד לעמידה

Standing One leg circle

מעבר לאחור- גלגול אל עמידת שש עם רגל באויר- חזרה לעמידה

Single leg stretch and Double leg stretch בעמידה

Scissors- Lower and lift- Criss cross בשכיבה

Spine Stretch- Open leg rocker

מעברים Saw לשכיבה על הבטן וחזרה (פעם ראשונה עם פלאנק, פעם שנייה עם פוש אפ, פעם שלישית ברך לחזה)

### שכיבה על הבטן:

Swan

מעבר לעמידה

Single leg kick מעבר הדרגתי למאוזן וחזרה

מעבר לשכיבה על הגב:

Scissors- Bicycle- High bridge

## עמידה:

Spine twist עם רגליים בהצלבה

Side kick עמידה

## פלאנק:

Swimming on plank

Back support ריצה במקום

Side bend

Boomerang

Rocking

High bridge - גשר מלא

Seal- Push up מעבר כמו ברפי

מקווה שנהניתם ופרצתם את הגבולות של עצמכם!

מוזמנים ליצור קשר לשאלות שאולי התעוררו

שיעור מדריכות (מזרן) בימי א' בשעה 10:00

הדר שוורץ M.Sc.Pt

פיזיותרפיסטית מוסמכת בעלת תואר ראשון (2008) ושני (2018) מאוניברסיטת תל אביב.  
משנת 2002 מדריכת פילאטיס מזרן ומכשירים, בעלת תעודות הסמכה בין לאומיות (PMA-  
CPT®, Polestar Pilates Studio Instructor, Power Pilates Mat).

מתמחה בפילאטיס שיקומי ובשיקום רצפת אגן. משלבת טיפול פיזיותרפיה מותאם אישית  
תוך שימוש בשיטת פילאטיס. עובדת עם אוכלוסיות מטופלים שונות (אורתופדיים  
ונוירולוגיים). בעלת בית ספר להכשרת מדריכי פילאטיס בקמפוס שיאים שבמועדון הספורט-  
אוניברסיטת תל אביב. מרצה בכנסים בארץ ובחו"ל בנושא פילאטיס שיקומי ושימוש  
השונים. מתנדבת בבית הלוחם תל אביב מאז שנת 2011 בשיקום נכי צה"ל תוך שימוש  
במכשירי פילאטיס. שותפה בפרוייקט הבין לאומי Heroes in Motion® של פילאטיס שיקומי  
המתקיים בארה"ב, דנמרק, אנגליה וישראל בו משתפים פעולה מומחים שונים לסייע  
לסובלים ממגבלות תנועה.

מאמינה בחוויית תנועה חיובית ללא כאב ופריצת גבולות גופניים ומנטאליים באמצעות ניווט  
במפת דרכים אישית המבוססת על ידע, ניסיון והתמדה.