

פילאטיס פונקציונלי גינור 2019 / ליאת שור

רצף עמידה-

1. חגורת כתפיים-ידיים עולות ידיים יורדות סיבוב שלם למפרק הכתף, ידיים בסופינציה קדימה כפות רגליים בליפט ידיים בפרונציה לאחור עקבים יורדים לחזור על הרצף מס פעמים.
2. העברת משקל ברגל ימין 3 הצידה, קדימה אחורה ידיים עולות יורדות שלוש פעמים עד לניתוק כפות רגליים מהרצפה ולצד שני.
3. באלנס-ברך ימין עולה ל-90 ידיים קדימה אותו כנל הצידה ידיים לצדדים, תנועתיות של מפרק ירך ימין שמאל בתנועה סיבובית בה תאמה עם הידיים לחזור על הרצף מס פעמים.
4. עמידת פיסוק =99= שלובות מעבר לגב ירידה משולחן ידיים משתחררות כפיפה של ברך ימין שמאל לסרוגין.
5. אחיזה בקרסול מתיחה של רחב גבי תנועתיות בפיתול.
6. מעבר למכרע ימין -
- 3 ניעות 3 התקדמות עם רגל אחורית חזרה ופיתול עמוק ימינה עם יד בהמשך לכתף.
7. ברך שמאל יורדת -
- מכרע ברך ידיים לצדי כף רגל ימין מעבר מהיר לעלייה באלאנס העברת כף רגל ימין ימינה באלאנס ושליטה חזרה. אחכ להוסיף סווינג לחזור על הרצף כמה פעמים.
8. להשאר בעמידת שש יד ורגל נגדית להכנס למתיחה יד ימין אוחזת בקרסול שמאל ופשיטה לאיליו פסוא 0 ולארבע ראשי.
9. רצף 5-9- צד שני.
- רצף רצפה-
1. בשכיבה-
- רגל ימין בשיכול על שמאל כף רגל שמאל דורכת על הרצפה רוטציה שמאלה ידיים לצדדים חזרה ברידג יד יים מעל קו הכתפיים כמה פעמים
2. פשיטה/דקירה לשמיים של רגל ימין ידיים אחורה אגן יורד רגל יורדת בפלקס ידיים אחורה עוברות את קו הכתפיים רגל עולה בפוינט ואגן עולה.
3. מתיחת המסטרינג+סיזרס
4. עלייה ל-tree רגל ימין רוטציה ופיתול רגל ימין
5. מודיפקציה לטורקיש רגל ימין כפופה ושמאל במנח לטראלי עד לעמידת ברך וחזרה דרך הטורקיש אל ה מזרן.
6. מעבר ל-saw מצד אל צד לחזור כמה פעמים על הרצף מ-6-1
7. מעבר ל בייבי קוברה כמה פעמים.
8. פוש אפ לפלאנק יד לכתף נגדית 4 ברך ברך באלכסון 4+ straddle והליכה
9. יד ימין מעט קדימה מעבר אל פלאנק צדי. ומתיחה צידית עד לישיבת הדוגמנית.
10. מרמייד - תנועתיות למפרק הירך ולאיליו פסואס. עם ניסיון לעמוד ברביעית על הברכיים
11. מרביעית מעבר למכרע אל ישיבת השור ומתיחה למידיוס ברגל שמאל.
12. וריאציות לשולחן הפוך השענות על כפות הידיים מעבר לישיבה שלמה לרזל דאון וכל הרצף בסיום הרצף השני מעבר לכובסת עם תנועתיות למפרקי הירך במנח ועד לעמידה שנייה.
13. סיום-תנועתיות חוזרת כמו ברצף הראשון.