

## שרפרף ומגבת גינזור 2019 /ליאת שור

רצף ראשון -

בישיבה רגליים בקרוס על השרפרף מגבת מקופלת.

- 1.תנועתיות -כפיפה ופשיטה עם תמיכה של זרועות כנגד הירכיים
- 2.אותו כנל ידיים בפשיטה עם דורסי פלקס וכפיפה עם אגרופים קפוצים וקרוב שכמות
- 3.אמה כנגד פנים הירך-
- 4.רוטציה ביד שמאל פרונוציה בשורש כף היד ורוטציה פנימה במפרק הכתף אל מאחורי המותנית.
- 4.מודיפקציה למרמייד, לוחמת הירח.
- 5.מתיחת עכוז- תנועתיות ידיים לאחור עם ניתוק המנח למתיחה אקטיבית.
- 5.ממתיחת עכוז למודיפקציה בהגבהה ל-happy baby.
- 6.כל הרצף לצד שני.

רצף שני-

1.בישיבה העברת משקל וניתוק אגן מהשרפרף.

2.קומבינציית ידיים עם המגבת.

3.ניתוק אגן לדיפ סק=D7וט חזרה ל-rolling

4.ברך ימין על השרפרף (מגבת מקופלת )

מכרע ומעבר לרוטציה מס פעמים.

- 5.כף רגל מונחת על השרפרף אותו כנל מכרע נמוך ללאנג עלייה ניתוק כף הרגל הקדמית שמאלה בקפיץ ה וחזרה.

6.אותו כנל עם ניתוק רגל ימין ל-90 רוטציה מעבר לדד ליפט וחזרה למנח.

7.עמידת שש שתי הרגליים על השרפרף ומשם- ניעות, straddle, קפיצת פיסוק.

8.חזרה לישיבת פיסוק מגבת מוחזקת בידיים.

רצף שלישי- מגבת מוחזקת בידיים כמו מקל.

1.מישיבה לקימה עם התנגדות של המגבת

2.להוסיף הטיה מצד לצד, תנועתיות מעגלית ומשם chest press.

- 3.עבודה דינמית רגל ימין על השרפרף משחקי סקווט , לאנג, דד ליפט, מכרע פלאנק עם ההתנגדות שה מגבת מעניקה.

כל הרצף לצד שמאל.

רצף רביעי-

1.רגליים דורכות על המגבת סקווט עם מתיחה של המגבת.

2.אותו כנ"ל עם בלימה קדימה אל השרפרף הכנה ל-ברפי

3.ברפי מלא עם מתיחה ושימוש בהתנגדות

4.להשאר בפלאנק ידיים על השרפרף ורק מתיחה וסגירה.

5.כל הרצף לצד שמאל.

רצף חמישי-

- 6.כפות רגליים על השרפרף (כף אל כף) ידיים תומכות ניתוק אגן, קרוב הרחקה וחזרה למנח מס פעמים.
- 7.אותו כנל בעבודה אסימטרית כף רגל ימין דורכת מעבר של יד ימין האחורית בסמוך לשמאל מתיחה ות

נועתיות מאתגרת.

8.מעבר לרגל שמאל

9.מעבר לישיבה שלמה ושרפרף בין הרגליים משחקי בטן ואתגר לכופפי הירך.

10.מגבת מגולגלת מתחת לעורף עבודת בטן

11.מתיחות וסיום ניצול השרפרף למתיחות אקטיביות.