

CORE AND FLOW

ליאורה שטיינר

- רצף 1: נשימה, יד ימין יד שמאל הצידה לאט\ממבו סייד ימין שמאל\ פיסוק מותניים הטייה ומתיחה\סיבובי גב עם ידיים\ להישאר מטע כיפוף ויישור ברכיים.
גלגול מעלה ברך ימין עולה 8 לאנג עם פתיחת בית חזה וקימור גב
להישאר בלאנג-רק ידיים\עולים דד ליפט-ידיים קדימה אחורה\ רגל מעלה מטע\ שילוב לאנג נמוך-כיפוף ויישור ברך קדמי\ כיפוף יישור ברך אחורי\ סיבוב פנימה כף רגל קדמי למתיחה פלאנק – ניתוק יד יד נגיעה בכתף תנוחת עובר למתיחה
LEG PULL FRONT AND DOWN DOG
יונה- ניתוק יד יד\ 2 ידיים מאחורי הגב ושחרור
מרמייד הרמת יד\הרמת יד ואגן\ סיבוב לשכיבת וטוסיק\שילוב\עלייה לפלאנק צדדי רגל - תחתון
עולה ויורד -
פלאנק- רגל ימין קדימה ללאנג נמוך\העברת משקל מצד לצד רוטציה ומתיחה. -
חזרה על שמאל -

- רצף 2: ידיים מצד לצד עם ניתוק רגל\ הרחקות\ לאנג אלכסון אחורה והרחקה\ברך פנימה\לאנג אלכסון קדימה והרחקה
העברת משקל לרוטציה-חצי סיבוב ופלאנק\הנפת רגל
ברך לרצפה להישאל שמאלה – טוסיק קטנים\כיפוף ויישור ברך\מתיחה ל 4 ראשי\רוטציה ישיבה למתיחה
בטן: גלגול לאחור יד יד נפתח\ יד יד מעלה\ סיבובים
להישאל על הידיים לקראנץ פנימה
שכיבה על הגב- רגלים לתרקה לסיבובים\ גלגול אגן מעלה\ ניתוק רגל רגל-מעלה מעטה למשוך ברך לחזה ולגלגל לישיבה מזרחית.

- עמידת 6 ניתוק יד יד \ניתוק רגל רגל\סירוגין\להחזיק רגל ויד נגדי מעלה מטע.
עמידה על ברך אחד רגל שנייה ישרה הצידה-הטיות\ניתוק רגל\ברך פנימה ורוטציה
פלאנק צדדי רגל תחתון מתנתק
ישיבה לפינה פיסוק מתיחות
גלגול לקוברה
ישיבה רביעית מתיחה\גמל
עמידה
חזרה על צד שני