



כנס גינוסר 2019 - שיעור פילאטיס בהנחיית קארין לזרוביץ' זנזורי / Carine Lazarowitz Zanzuri "POWER HOUSE"

מה זה בעצם "Power House"?

מנוע התנועה בפילאטיס, מרכז הכוח, זהו מושג ולא מיקום אנטומי והוא מוגדר כחגורה של כ- 10 ס"מ אשר עוטפת את הגוף ממרכז הירכיים עד כלוב הצלעות מלפנים ומאחור, וזאת עם תמיכתם של הירכיים הפנימיות והישבנים

מערך השיעור

עמידת פילאטיס (Pilates stance) :

ידיים ארוכות לצידי הגוף העברות משקל קדימה לכיוון הבהונות ואחורה לכיוון העקבים – 4 פעמים
בחזרה האחרונה השארת המשקל בחלוקה 60/40 = עקבים/בהונות (בהתאמה)
עליה על קצות האצבעות וירידה, בעליה ידיים לצידה הגוף, בירידה ידיים לצידי האוזניים – 6 חזרות

- ❖ Hundred בעמידה - על קצות האצבעות 5 ספירות לנשיפה/ 5 ספירות לשאיפה
- מציאת ה PH - באמצעות Grab עם בהונות הרגליים- 4 חזרות

עמידת ג'יני (Geany pose) :

הרמת ידיים מעל הראש וירידה לגובה החזה – 6 חזרות
ידיים מעל הראש, פיתולים ימינה ושמאל לסירוגין, עם עצירה במרכז – 6 חזרות.

- ❖ Rolling like a ball בעמידה- 6 חזרות (מעמידה חיבוק רגליים לכריעה)

« « « מעבר לשכיבה על הגב - הצלבת רגל אחת מאחורי השנייה וירידה לישיבה ולשכיבה על הגב

שכיבת פרקדן:

הכנות לנשימות – מעבר על 3 נקודות דמיונית פוביס, מתחת לפופיק ומעליו.

- מציאת ה- PH באמצעות אצבעות מונחות בצורת יהלום על הבטן- בשאיפה היהלום גדל ובנשיפה קטן



:Fundamentals

Rib Cage arms - הרמת ידיים עד לקו האוזניים והורדה לצידי הגוף - 4 חזרות

Neck Node - פשיטה וכפיפה צווארית עדינה - 3 חזרות

Chest lift head curl - עם ידיים ארוכות ונעוצות במזרן - 6 חזרות

« « « יישור הרגליים על הרצפה **ומעבר לרצף 1-2 Mat level**:

Hundred ❖

Roll Up – 5 חזרות ❖

« « « בישיבה שלמה ומבצעים רוטציה החוצה ופנימה ממפרקי הירך ל V פוזישן וחזרה למקביל.

- מציאת ה-PH בזוגות, V פוזישן ברגליים, בן הזוג מניח אגרוף כף היד בין הכפות רגליים והמבצע מהדק ומצמיד את כפות הרגליים שלו על האגרוף של בן הזוג.

« « « ירידה חזרה חוליה אחרי חוליה לשכיבה על הגב

Roll over - 3 חזרות בכל כיוון ❖

Roll Up + Roll Over - ביצוע של התרגילים ברצף, תוך כדי החזרה לשכיבה על הגב רגליים כבר עולות לאוויר ❖

One leg circle – 3 חזרות לכל כיוון ברגל ימין, החלפת רגל דרך מספריים 3 לכל כיוון עם רגל שמאל ❖

Rolling Like a ball prep - חיבוק קרסוליים/שכיבה על הגב 3 חזרות ❖

Rolling like a ball - 6 חזרות, בפעם האחרונה נשארים לשבת ❖

« « « יישור רגליים לפנים לישיבה שלמה כפיפת ברך ימין וחיבוק הרגל כשהיד הימנית בקרסול ימין והיד השמאלית בברך, והחלפה מהירה לצד השני- חוזרים על זה 6 פעמים לסירוגין.

נשארים עם רגל ימין כפופה מרימים את שמאל לאוויר תוך כדי התגלגלות מטה חוליה חולייה, גב עליו נשאר באוויר ומבט אל הפופיק.



: Abs Series

8 חזרות - Single leg stretch

8 חזרות - Double leg stretch

8 חזרות - Scissors

6 חזרות - Lower and lift

8 חזרות, בחזרה האחרונה עליה עם תנופה עד לישיבה שלמה

❖ 5 חזרות, בחזרה האחרונה נשארים בכפיפת הגו ומשם מושכים את הרגליים אלینו מהקרוסוליים, הידיים מושכות מבפנים, עד שכפות הרגליים מתנקות כמה ס"מ מהרצפה, עצם הזנב מגולגלת מעט בין עצמות המושב והסקרום הוא זה שנעוץ במזרן

❖ Open leg rocker- prep - יישור של רגל ימין וחזרה לכפיפה, יישור של רגל שמאל וחזרה לכפיפה, ובחזרה הבאה יישור של שתי הרגליים והחזקה של כ-8 שניות.

❖ 5 חזרות עם התגלגלות לאחור (ראש לא נוגע במזרן) וחזרה מעלה להחזקת רגליים באוויר

❖ Corkscrew 1 + Corkscrew 2 - 3 לכל כיוון, בחזרה האחרונה עלייה לישיבה שלמה, רגליים ברוחב אגן.

❖ Saw - 4 חזרות לכל כיוון (סך-הכל 8 חזרות לסירוגין).

« « « מעבר לשכיבה על הבטן- סגירת הרגליים לישיבה שלמה ידיים יורדות לצד אחד של המזרן ומעבר לבטן

❖ 4 חזרות, עליה של בית החזה כשהידיים כפופות, כפות הידיים קרובות לגוף ותומכות במזרן. בחזרה הרביעית מבצעים סיבוב ראש לצד אחד והחלפה לצד השני

❖ 5 חזרות - Swan Dive

❖ 8 חזרות לסירוגין - One leg kick

❖ 6 חזרות - Double leg kick

« « « מעבר לשכיבה על הגב - מתהפכים הרגליים ישירות

❖ 4 חזרות - Neck pull

❖ 5 חזרות - Shoulder bridge prep

❖ 6 חזרות בכל רגל - Shoulder bridge

❖ 3 חזרות לכל כיוון - Spine twist



: Side kick series

6 – Front and back חזרות

5 – Up and down חזרות

5 - Circles חזרות לכל כיון

3 Passé חזרות לכל כיון

4 – Bicycle חזרות לכל כיון

« « מעבר לצד השני - תחנת רוח עם הרגליים תוך כדי שכיבה על הגב כשהראש באוויר, 4 חזרות לסירוגין

Side kick series בצד שמאל

« « מעבר ל: Teaser 1 leg כפיפת רגל ימין מאחורי רגל שמאל, רגל שמאל ישרה ועלית הגב מעלה חוליה אחרי חוליה עד לעליה לישיבה

❖ Teaser 1 leg – רגל אחת כפופה והשנייה ישרה באוויר- 3 פעמים בכל רגל

❖ Teaser 1 - 3 חזרות

❖ Teaser 2 – 3 חזרות

« « בעליה האחרונה נשארים לשבת עם רגליים כפופות וידיים מאחורי הישבן מונחות על הרצפה,

❖ Can- Can - 6 חזרות מצד לצד

❖ Swimming – 6 חזרות לסירוגין

❖ Leg pull front – 3 בכל רגל

❖ Leg pull back – 3 בכל רגל

❖ Mermaid – 3 חזרות בכל צד

❖ Seal - 6 חזרות

❖ Push aps series – 3 חזרות



: Wall series

- מציאת ה-PH – פנים אל הקיר, גב שולחן כפות הידיים כנגד הקיר, רגליים ב-V פוזישן ומתחילים להתקרב אל הקיר רגל אחרי רגל בצעדים קטנים מבלי לנתק את הידיים מהקיר כמה שניתן עד לניתוק ועמידה זקופה

Spider on the wall - אצבעות מטפסות על הקיר תוך כדי שמירת המרפקים קרובים לגוף

Roll down – כנגד הקיר, 3 חזרות

Up and down / Alternate arms/ Circles – כנגד הקיר, 4 חזרות מכל תרגיל

Squat/ Squat one leg - כנגד הקיר 3 חזרות מכל תרגיל

הזדקפות כנגד הקיר גב צמוד, לקיחת 2 צעדים קדימה ו...” TAKE THE WALL HOME WITH YOU”



pilatescitycollege@gmail.com



[Carinelazarowitz / Pilates.city](https://www.instagram.com/Carinelazarowitz/Pilates.city)



[Carine Lazarowitz / Pilates city](https://www.facebook.com/CarineLazarowitz/Pilatescity)