

## Pull your core :

ליאורה שטיינר- שבת 10:30

**חימום:** נשימות\ סיבובי כתפיים\ סיבובי אגן וכתפיים\ סטפ טאץ עם סיבובי כתפיים וסיבוב יד יד\ פיסוק רחב ידיים לצדדים יד ימין ליד שמאל עם סיבוב אגן\ פשיטה וכפיפה של הגב\ סיבוב יד ולאנגלה'ג..... צד שני

**רצף 1:** פלאנק גומי מונח על הרצפה, ברך ימין פנימה לכיוון החזה\ ברך ימין פנימה לאלכסון\ כלב מבט מטע דריכה של רגל ימין על הגומי\ רוטציות גומי ביד\ לאנג נמוך עם הרחקה של הגומי\ כפיפה ופשיטה של הברכיים וחזה\ לאנג נמוך עם הרחקה. קירוב רגל אחורי לרגל קדמי לאנג עם יד קדמי\ רגליים סטטי רק יד קדמי\ מכרע קדימה ואחורה ביחד עם הידיים, להישאר במכרע אחורי יד אחורית\ רגל אחורי בא לפני ומאחורי הגומי, עוצר לפני, דד ליפת רגל ימין\ הרחקת ידיים\ קטנים על רגל תומכת. לאנג ליד קדמי\ הצלבה של הגומי וניתוק רגל ימין, יד יד מעלה\ מתיחה ויד אחורית.

2 רגליים דורכים על הגומי לסקווט והרחקה\ להניח גומי על הרצפה קפיצות קדימה ואחורה, להישאר עם הגומי מאחורי הרגליים, גלגול מטע לאסוף את הגומי, גלגול מעלה גומי מאחורי הגב. משיכה\ החוצה ופנחמה, להוסיף סקווט וניתוק רגל רגל\ רגל ימין נשאר מעלה\ ישור וכיפוף ברך ימין, גומי פתוח וסגור לאנג אלכסון קדימה ואחורה קצב של 2, להישאר בלאנג ידיים מאחורי הראש גומי רפוי סיבובי גב להניח גומי מתחת לרגל קדמי, העברות משקל ימינה

פלאנק צדדי, יד עליון לרוטציות עם הגומי וישור וכיפוף מרפק\ פלאנק צדדי\ ברכיים לרצפה למתיחה\ גלים ושכיבות שמיכה\ ברך ימין על הגומי רגל שמאל ישרה לאחור, גומי ביד ימין- סווימינג ישיבה ומתיחה.

**רצף 2: בטן:** גומי מתחת לשוקיים, ישיבה כפות רגליים לרצפה\ משיכת גומי\ להוסיף גלגול לאחור\ ניתוק רגל משיכת גומי לאלכסון\ רגל שנייה\ טיזר. ישיבה ארוכה גומי מתחת לכפות רגליים מתיחה\ גלגול לאחור חטירה 2 ידיים\ יד לולאות לרגליים שכיבה על הגב, הרחקות עליה דרך הצד לבטן- להישאר- חטירה עם הידיים הרחקה וקירוב עם הרגליים

**לחזור על רצף 1 צד שני**

**רצף 3- בטן ורגליים:** גומי על כף רגל ימין גלגול לשכיבה ומתיחה\ להישאר בשכיבה רגל שמאל עולה לכיוון ימין\ שכיבה על הצד- הרחקות\ שליחת רגל לפנים ולאחור\ כיפוף וישור ברך\ אופניים.

**שחרור**