



Zoom In / מאת: מייכלי רותם

- * **חימום בעמידה:** נשימות, השתרשות כפות רגליים (העברות משקל), תנועה ונשימה - ידיים עולות עם פתיחת חזה וחזרה לכפיפת חזה, כנ"ל עם ידיים מאחורי הראש כפיפה והקשתה, מתיחה צידית.
- * Roll down כיפוף ויישור ברכיים ולהישאר למתיחה.
- * עמידה ברגליים צמודות ידיים לתקרה ארוכות מובילות למתיחה צידית וחזרה, מובילות לפיתול לאותו כיוון בברכיים צמודות וכפופות ("כיסא"), פתיחת ידיים וחזרה לצד שני.
- * Roll down כיפוף ברכיים עם פתיחת החזה לפנים, באחרון להישאר למתיחה, פיתול יד לתקרה והשנייה מטה, צד שני.
- * פירמידה - מתיחה, הרמת עקבים והורדה פעם במקביל ופעם ב-Turn out
- * לצעוד לפנים אל הידיים לעבור לישיבה בברכיים כפופות, ידיים מאחורי הברכיים לקימור והקשתה של הגו, להישאר בקימור ויד מושכת ברך אל הגוף כשהשנייה דוחפת (להעמקת הכפיפה), צד שני.
- * **שכיבה על הגב:** נשימות, Imprint, Knee folds, כשהידיים ארוכות לפנים, ידיים לתקרה והחלפות רגליים, ידיים לאחור ושתי רגליים יורדות יחד.
- * ידיים מאחורי הראש ל-Chest lift עם שליחת רגל לפנים (Leg slide), רגל שנייה ושתייהן. להישאר עם החזה למעלה ורגליים ישרות אחת עולה מעט ושם לחיצות לקו האמצע, אחרי הצד השני, מאותו מנח רוטציות אל הרגל המורמת.
- * Side to side - באחרון להישאר בברכיים כפופות ויחד הן מציירות מעגלים לשני הכיוונים, כנ"ל ברגליים ישרות מצד לצד (נשיפה בהלוך שאיפה בחזור), לסיים במעגלים: קטן, בינוני וגדול (לסירוגין).
- * רצף תנועה מ-Roll up עם Leg slide וחזרה מטה עד ל-Roll over באחרון להישאר ל-Scissors
- * **שכיבה על הצד - הפרדה במפרק ירך:** רגל עליונה מבצעת Hip release לשני הכיוונים, רגל לפנים ולאחור. כשמגיעה לאחור, הרגל התחתונה מתנתקת מהרצפה וחזרה. באחרון להישאר עם הרגליים בפסיעה באוויר ויד לתקרה, לעבור בשליטה מהשכיבה צידית לשכיבה על הגב (ידיים ורגליים לתקרה) באחרון להשאיר את הרגל (שהתחילה את הרצף) ל-Leg circle
- * **ישיבה מזרחית (1) - ידיים לצדדים,** ידיים באות לפנים תוך רוטציה החוצה (בכתף), חזה להקשתה, ידיים לאחור תוך רוטציה פנימה וכפיפת חזה. להישאר לפנים, ידיים מובילות מעלה להטיה של הגו וחזרה, באחרון להישאר בהטיה והמרפקים מובילים את הידיים למעגלים (Butterfly) לשני הכיוונים.
- * Back support בברכיים כפופות.



* **ישיבה מזרחית (2)** - ידיים כמו חץ לפנים, יד אחת לאחור והשנייה מושכת לפנים לפיתול, להשאיר ידיים צמודות ופיתול מצד לצד, ליישר רגליים ו-Spine twist

* Back support ברגליים ישרות.

* **עמידת שש** - יד ורגל נגדית, להישאר והרחקה של יד ורגל מקו האמצע וחזרה, פעם נוספת לשלוח יד ורגל ולהגיע למעגלים.

* גלים מתנוחת מנוחה להקשתה ולשכב על הבטן: Flight, Prone hip extension, ידיים ב 90/90 חזה מעט מורם ולנתק ידיים וחזרה, להישאר מעלה ורק מרפקים יורדים עולים, להישאר מעלה ומרפקים לכיוון המותניים וחזרה, להישאר עם הידיים לפנים ו-Swimming

* Plank על האמות והעברות משקל עם רוטציה של כל הגוף מצד לצד.

* מתנוחת מנוחה לפירמידה, רגל לפנים ל-Lunge עם מתיחות לגו, העברות משקל אל הרגל הקדמית (השנייה לתקרה) וחזרה ל-Lunge באחרון להישאר למתיחה בפיתול פתוח וסגור, צד שני ולסיים בעמידה.

תהנו, מייכלי