כנס גינוסר 2019

פילאטיס עם קוביות יוגה / מאת: מייכלי רותם

- ישיבה מזרחית על קוביה, ידיים אוחזות קוביה ישרות לפנים: ידיים עולות ויורדות > להוסיף בירידה קימור ובסוף ההזדקפות פיתול (לסירוגין מצד לצד) > באחרון להישאר בפיתול כשיד אחורית לוחצת את הקוביה מטה והיד השנייה על ברך נגדית.
- ישיבה מזרחית (שנייה) על הקוביה, ידיים אוחזות קוביה לתקרה: קימור גב לאחור ידיים יורדות ובעלייה הטית גו לפנים, לימין, לשמאל, יד על קוביה לכפיפה צידית.

- שכיבה על הגב כל רגל על קוביה ו- Bridge, ליישר רגל אחת לפנים וברך כפופה (שעל הקוביה) מובילה לפנים לרוטציה של האגן > מתוך הרוטציה להמשיך להרמת אגן > בסוף להרים רגל ישרה וחזרה (כמה חזרות מכל שלב) > להחזיר כל רגל לקוביה שלה, לעלות ומעגלים של האגן לשני הכיוונים.

- שכיבה על הגב רגליים ישרות מונחות על הקוביות, ידיים ישרות לאחור: להתארך ולהשתרש מטה (עקבים, אגן ושכמות, Imprint) > משיא האורך להרים ראש וחזה כשהידיים ארוכות לפנים > להוסיף ניתוק של שתי הרגליים וחזרה.
- מעבר: ברכיים אל הבטן ו- Rolling like a ball
- קוביה בין הירכיים והידיים אוחזות בקוביה השנייה לתוך Roll up (ירכיים לוחצות את הקוביה מטה).
- ברכיים כפופות, קוביה בין הירכיים והידיים אוחזות את הקוביה השנייה לתקרה: בנשיפה ברכיים עולות לכיוון התקרה וחזרה בשאיפה > Double leg stretch כשהראש נשאר על המזרן > להניח קוביה על השוקיים כשהן כפופות, חזה עולה ל- Chest lift ושם הרחקה וקירוב ירכיים (תוך שמירת השוקיים מקבילות לרצפה), אלכסונים - יד לוחצת קוביה כנגד רגל נגדית ולחיצות חזה לכיוון הפיתול.

- Leg circle: שכיבה על הקוביה (קומה א') רגליים לתקרה ומעגלים קטנים לשני הכיוונים > רגל אחת מתיישרת לפנים והשנייה לתקרה למתיחה ואז לתרגיל (לבצע גם לצד השני) > שתי רגליים ישרות לוחצות מטה, ידיים ארוכות לפנים לוחצות מטה ומשם Lift and lower בסוף האחרון להישאר להצלבת רגליים ("50") ולמתיחה פאסיבית בהקשתה.

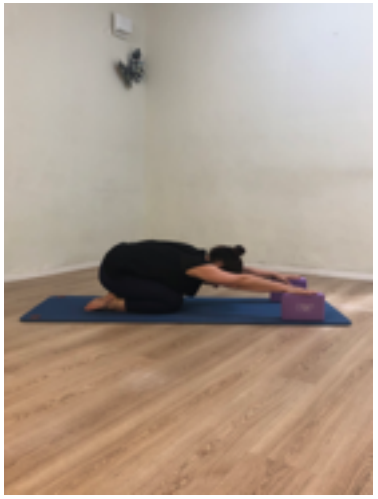
- ישיבה שלמה כשהקוביות לצידי האגן, ידיים לוחצות להתארכות גו עד לניתוק האגן מהרצפה וחזרה > Saw כשהידיים אוחזות בקוביות > Table top > Spine twist (ידיים לתקרה אוחזות בקוביות צמודות זו לזו) > Tendon stretch.

- צדדים: שכיבה על הצד כשקוביה בין הירכיים ויד עליונה לוחצת את הקוביה השניה, Side lift, להשאר למעלה וכיפוף ברכיים לאחור > Side lift להשאר עם רגליים ישרות מורמות לגובה אגן ויד ולהוסיף הרמת חזה לכפיפה צידית (יד תחתונה עולה עם החזה והשנייה ישרה על הקוביה לפנים), יד עליונה אוחזת בקוביה ומעגלים גדולים לשני הכיוונים. לסיים כשהרגל העליונה על הקוביה והשנייה ישרה עליה לגשר ("Wild thing") רגל מהקוביה עולה ומושחלת מתחת לשנייה לפיתול וחזרה, לסיים במתיחה.

- שכיבה על הבטן עם הידיים ארוכות על הקוביות: חזה מתארך ועולה וחזרה > להוסיף הברגת זרועות החוצה, להחזיר רק אמות וחזרה > להשאר למעלה ו- Swimming > קוביה אחת נשארת לפנים והשנייה ליד החזה לעליה עם פיתול (לבצע גם לצד השני).

כנס גינוסר 2019

- תנוחת מנוחה > להוסיף הרמת חזה > להעביר משקל לפנים ולאחור > להגביה קוביות ולעבור ל- Lunge נמוך ושם הברך האחורית מתיישרת וחוזרת לרצפה > ברך אחורית נשארת ישרה וקדמית מתיישרת וחזרה > Plank וצד שני.



- בסוף ה- Plank לצעוד לפנים לכפיפה > רגל אחת לתקרה ופיתול סגור ופתוח (לבצע גם לרגל השנייה).
- להצמיד קוביות על הרצפה, Roll up ולעבור לעמידה על הקוביות (בהונות עוטפות את הקוביה מלפנים): התארכות והשתרשות עם הידיים לתקרה > עקבים יוצאים מאחור מחוץ לקוביות ושוב התארכות, point/flex, לרדת לכפיפה לפנים > לרדת עם העקבים לרצפה וכריות כף הרגל על הקוביות למתיחה אחרונה ולשחרר!

תהנו, מייכלי