

## גינוסר 2019 – Body Bar Mix & Match

טל יהלום – פרי

### חימום – בר מונח לרוחב – עמידה מאחורי הבר בצד השמאלי

- נשימות
- Squat: קצב איטי < קצב מהיר
- Squat + הרמת ברך לסירוגין + רוטציה לכיוון הברך: קצב איטי < קצב מהיר
- One leg deadlift (l) < Front lunge (r)
- Lateral lunge (r) > cross lunge to side flexion (l)
- לסיים ב lateral lunge ולהסתובב לפרופיל – מכרע עמוק – ברך ימין כפופה, יד שמאל על הרצפה
- רוטציה של ביח"ז – יד ימין נפתחת לכיוון התקרה
- לעלות לעמידה בהטייה לפני – לסגור את רגל שמאל, מתיחה ל-Hamstring
- להסתובב לכיוון החזית – Cat stretch ועלייה לעמידה

\*הכל לצד השני

### חלק 1 (16 דקות)

זמן מנוחה	זמן עבודה	מודיפיקציה	תרגיל
15 שניות	45 שניות	אחיזה סימטרית	1. אחיזה עילית – ימין במרכז, יד שמאל בקצה השמאלי 2. Squat to dead lift to thruster (8 counts)
15 שניות	45 שניות	בר בגובה כתפיים	3. Over Head Lunge (L) (8 counts)
30 שניות	90 שניות		4. תגילים 2 + 1 (16 counts)
<b>בר עומד ביד ימין:</b>			
15 שניות	45 שניות		5. One leg deadlift (L) (8 counts)
15 שניות	45 שניות	4 החלפות ברכיים / 2 lunges	6. Jumping lungesX3 + knee (8 counts)
30 שניות	90 שניות		7. תרגילים 5 + 4 (16 counts)
<b>*צד שני – 1-6</b>			

## חלק 2 (16 דקות)

זמן מנוחה	זמן עבודה	מודיפיקציה	תרגיל
15 שניות	45 שניות		1. אחיזה אסימטרית – יד ימין במרכז בסופינציה, יד שמאל חופנת את הקצה השמאלי: Cross lunge (R) – לשלוח את הקצה הימני של הבר לכיוון העקב של הרגל האחורית + Lateral raise (L) (8 counts)
15 שניות	45 שניות	בר קרוב לביח"ז	2. Lateral lunge (L) + כפיפת כתף ימין - לסובב את הבר במאונך מול בית החזה (8 counts)
30 שניות	90 שניות		3. תגילים 1 + 2 (16 counts)
<b>להניח בר לאורך – לעמוד משמאל לבר</b>			
15 שניות	45 שניות	ללא ניתור	4. Squat Jump forward Quick run back (8 counts)
15 שניות	45 שניות	Squat to Cross lunge	5. Deep Squat to sit through – לשלוח רגל לכיוון הבר (8 counts)
30 שניות	90 שניות		6. תרגילים 4+5: Squat jump front > Bear to sit through > run back (16 counts)
<b>*צד שני 1-6</b>			

## חלק 3 (8 דקות) - מזרנים

זמן מנוחה	זמן עבודה	מודיפיקציה	תרגיל
15 שניות	45 שניות	ללא בר	1. אחיזה אסימטרית – יד ימין במרכז, שמאל בקצה – ידיים ישרות לכיוון התקרה: עלייה ל-Hollow Body ידיים מעבר לראש + רגליים מתיישרות באוויר < חזרה לשכיבה ברכיים מתכופפות, בר מול ביח"ז (8 counts)
15 שניות	45 שניות		2. Side to Side – רגליים כפופות באוויר יורדות שמאלה, ידיים ימינה – לגעת עם הקצה הימני של הבר ברצפה (8 counts)
30 שניות	90 שניות		3. תגילים 1 + 2 (16 counts)
<b>*צד שני 1-3</b>			

## מתיחות בשכיבה ובישיבה

מקווה שנהניתם!

  [Tal.yahalom@gmail.com](mailto:Tal.yahalom@gmail.com)

054-4647640