

גינוסר 2019 - Fit Power Band

טל יהלום – פרי

חימום: כ-7 דקות

- עמידת פישוק, גומייה בידיים: נשימות בשילוב מעברי כתפיים
 - Over head Squat עם הגומייה בידיים
 - סיים ב Squat - ידיים על הירכיים, ברכיים כפופות – Cat Stretch
 - להניח את כף רגל ימין בתוך הגומייה – יד ימין אוחזת בגומייה: כפיפת ירך ימין בברך כפופה < להניח עקב על הרצפה: הטיית גו לפנים תוך התיישבות לאחור (מתיחה דינמית לירך אחורית) – חתירה ביד ימין, לשלוח את יד שמאל ישרה לפנים
 - לקצר גומייה ולהעביר ליד שמאל – מכרע צידי לימין, בעלייה יד שמאל מושכת את הרגל בקצב איטי < להגביר קצב – מכרע צידי להרחקת ירך
 - סיים במכרע צידי: להניח את יד שמאל על הרצפה ולשלוח את רגל שמאל לאחור למכרע עמוק – יד ימין נפתחת ונסגרת: רוטציה של בית החזה
 - מעבר ל-plank < Triceps Pushups לשכיבה על הבטן < plank < פירמידה
 - Beast (משקל אל העקבים) < קפיצה ל-Deep Squat < עלייה לעמידה
- *הכל לצד השני**

חלק 1: Strength – 18 דקות (נטו)

3 סבבים של תרגילים 1-3 ברצף:

סבב 1: 50 שניות עבודה 30 שניות התאוששות

סבב 2: 40 שניות עבודה 20 שניות התאוששות

סבב 3: 30 שניות עבודה 10 שניות התאוששות

תיאור התרגיל	תרגיל
עמידה על רגל שמאל, רגל ימין דורכת על הגומייה, יד ימין אחוזת בקצה העליון: ברך ומרפק ימין באוויר ב-90 מעלות: ירידה ל- Single leg dead lift (4 counts) < לחיצת כתף ולחיצת ירך (4 counts) < כפיפה (4 counts) < עלייה (4 counts)	1. Single leg dead lift + Shoulder & Leg Press
שתי הרגליים דורכות על הגומייה אחיזה בגובה כתפיים – חזרה אחת של Squat עם הרחקת ירך (4 counts) + חזרה אחת של Thruster (4 counts)	2. 1 Squat + Lateral Raise + 1 Thruster
ללפף את הגומייה מסביב לכף רגל שמאל וליצור שתי לולאות – לולאה בכל יד: ירידה ל-Tilted Lunge (2 counts) + חתירה רחבה (4 counts) + עלייה (2 counts)	3. Tilted lunge (L) + wide row
*צד שני	

חלק 2 (זוגות): HIIT & Core – 12 דקות (נטו)

#1: 3 סבבים – 45 שני' עבודה < 15 שני' התאוששות והחלפת תפקידים:

תרגיל	עמדת מוצא	
Isometric Rotation Resistance (22 sec R + 22 sec L)	עמידה בפרופיל ידיים אחוזות בגומייה - ידיים ישרות מול ביח"ז – להתנגד לרוטציה	Partner 1
High Knees Run (45 sec)	עמידה עם הגב לבן הזוג - גומייה מסביב לאגן	Partner 2
*15 שניות התאוששות והחלפה בתפקידים		

#2: 3 סבבים – 45 שני' עבודה < 15 שני' התאוששות והחלפת תפקידים:

תרגיל	עמדת מוצא	
Squat to Star Jump (45 sec)	עמידת פישוק - גומייה מסביב לרגליים	Partner 1
Isometric Plank (45 sec)	עמידה עם הגב לבן הזוג: גומייה מסביב לכפות הרגליים	Partner 2
*15 שניות התאוששות והחלפה בתפקידים		

עמידה ליד המזרן – גומייה מלופפת מסביב לכף רגל ימין

1. ירך אחורית: רגל ימין ישרה לפניכם בפלקס, יד ימין מושכת את הגו בהטייה לפניכם
2. ירך קדמית: משיכה של עקב ימין לישבן, יד ימין מותחת את הגומייה לכיוון התקרה
3. יד אחורית: רגל ימין יורדת לרצפה, מרפק ימין בכפיפה צמוד לראש, גומייה מושכת את כף יד ימין לכיוון שכמה ימין

***צד שני**



מזרן - גומייה מלופפת מסביב לכף רגל ימין

4. גב: שכיבה על הגב: כל יד אחזת בברך שלה: משיכה של הברכיים לכיוון בית החזה < מעגלים
5. חזה + מרחיקי ירך: שכיבה על הגב: ברך ימין כפופה, יד שמאל מושכת את ברך ימין לכיוון הרצפה, יד ימין פתוחה בהמשך לקו הכתף < ליישר רגל בעזרת הגומייה
6. ירך פנימית: פתיחה של רגל ימין לימין – שתי הידיים אחזות בגומייה
7. ירך אחורית: רגל ימין ישרה לכיוון התקרה
8. ירך פנימית + מרחיקי ומסובבי כתף: ישיבה: רגל שמאל כפופה רגל ימין פתוחה לחצי פישוק, יד שמאל אחזת בגומייה מאחורי הגב, כתף ברוטציה מדיאלית, מרפק כפוף, יד ימין אחזת בכף הרגל/בגומייה – כפיפה צידית לכיוון רגל ימין

***צד שני**

9. ירך פנימית: גומייה מסביב לכפות הרגליים ומאחורי הגב (יושבים בתוך הגומייה) – כפיפת גו לפניכם בעזרת הגומייה.
10. גב תחתון + ישבן + רחב גבי + בטן: תנוחת מנוחה < קוברה
11. ישבן + גב + ירך אחורית: ישיבה שפופה < מעבר לעמידה

מקווה שנהניתם!

  Tal.yahalom@gmail.com
054-4647640