

## מערכת שיעור מכשירים (שיעור לדוגמא).

נשכב על הגב. כל הקפיצים או רק 4 (אחד מכל צבע)  
בר באמצע (מתחת ל-1.60 בר גבוה מעל 1.80 בר נמוך) לא צריך להגיד רק לסדר למי שצריכה

### foot work

Wrap toes on bar (רגליים מקבילות) + קטנים short pulses קרוב למעצור  
\* toes apart heels together (רגליים ב-V) + קטנים short pulses קרוב למעצור  
\* heels on bar + קטנים  
(לוודא שהאגן נטרלי, שהעקבים יציבים, 2 רגליים עובדות יחד ואין לחץ בברך עצמה)  
להתגלגל לישיבה להוריד קפיץ כחול לחזור לשכיבה על הגב.

High half tow (כריות על הבר עקבים גבוהים כמו נעלי עקב)  
Lower&lift- למשוך עקבים מתחת לבר ומעל  
\* Running- לשמור אגן יציב  
(להרגיש מתיחה בשריר התאומים)

One leg bend (העקב של הרגל שעל הבר נשמר יציב לא קורס פנימה. רגל שניה מוחזקת כמו פסל  
ב-90/90)

להתגלגל לישיבה. להשאיר קפיצים אחד אדום וכחול. לחזור לשכב על הגב.

### midback series

שכיבה על הגב. רצועות בידיים. רגליים במנח שולחן (90/90)

מלמעלה למטה

צדדים- shape T

מעגלים

מנוחה- להשאיר רצועות בידיים.

לחזור לרגליים 90/90 בנשיפה להרים שכמות למשוך רצועות למשטח וליישר רגליים ל-45  
מעלות. לחזור (להניח ראש להרים ידיים לתקרה ולכופף ברכיים) שוב לעלות... עוד 6 פעמים  
להתארך למעלה. סנטר לבית חזה. למתוח רגליים...

נשאר עם קפיצים אדום וכחול. נניח רצועות ברגליים.  
מי שכבר הניחה רצועות עושה פיסוק ומותחת רגליים

### רצועות ברגליים

Lower&lift מקביל+turn out -turn in

מעגלים

Long spine- מי שלא יכולה לעלות בגלל פריצת דיסק או סיבה אחרת עושה bend&stretch

לשחרר רצועות. להתגלגל לשיבה.

פנים מול הבר. קפיצים אדום וצהוב. ישיבה מזרחית גב צמוד לכותפות ניקח את הרצועות בידיים.

### **front rowing**

offering\*

straight forward\*

second position \*

salut\*

נחזיר רצועות . מעגלים בכתפיים  
נסתובב לצד ימין ישיבה מזרחית. (פנים למראה)  
ניקח את הרצועה הקדמית ביד ימין.

Abduction (עיסול תינוק)

Internal rotation (דלת נסגרת)

להעביר רצועה ליד השניה

Adduction- מרפק החוצה

External rotation- דלת נפתחת

להוריד כאם קפיץ למי שקשה

**mermaid**

קפיצים אדום וכחול ונעמוד על הרפורמר.

## **Elephant – גב עגול +גב ישר**

### **Knee stretch**

נעבור לשיבה מזרחית על צד שמאל.

ניקח את הרצועה הקדמית ביד שמאל.

Abduction (עיסול תינוק)

Internal rotation (דלת נסגרת)

להעביר רצועה ליד השניה

Adduction- מרפק החוצה

External rotation- דלת נפתחת

להוריד כאם קפיץ למי שקשה

**mermaid**

## Short box

נרד מהרפורמר, נוריד בר למצב שטוח. נחבר את כל הקפיצים ונניח קופסה לרוחב צמודה לכותפות (1.70 ומעלה מעל הכותפות ראשיה שטוחה!)

קופסא לרוחב

רגליים ברצועת הבטחון ! קחו ישבן לאחור, רגליים מתוחות ברצועה. פלקס בכפות רגליים.

במרכז round back

נחזור למרכז- straight back\*

twist\*

נרד מהרפורמר.

## Hands pulling straps (שכיבה על הקופסה)

נניח את הקופסה לאורך. קפיצים אדום וכחול

נשכב על הקופסה פנים לכותפות. בית חזה מחוץ לקופסה.

רצועות בידיים.

בהוצאת אוויר נמשוך רצועות אחרונה ונרים את בית החזה (PLOW)

TRICEPS

אם יש עוד זמן ...

## Side split

עמידה על הרפורמר בר שטוח ודחיפת המשטח הצידה

ל-2 הצדדים

תנוחת המנוחה. מסאז' לגב ולכתפיים



בהצלחה