

## טבלת תרגילים רפורמר

הקפיצים שבטבלה הינם בהתאמה לרוב המתאמנים- יש להוריד/להוסיף קפיצים בהתאם ליכולות המתאמן

ברפורמרים מתוצרת אחרת יש לבדוק אילו קפיצים שמתאימים

### תרגילים בשכיבה על הגב

שם הסדרה	מצב בר	קפיצים	עיקר העבודה ...
Foot work	לפי גובה המתאמן לרוב באמצע	5 קפיצים או אחד מכל צבע	חיזוק שרירי הרגליים ארבע ראשי, מקרבים ומרחיקים
Foot work One leg	באמצע	4 קפיצים אחד מכל צבע או 3	חיזוק שרירי הרגליים ארבע ראשי, מקרבים ומרחיקים
Cemi circle	שטוח	אדום וכחול	תנועתיות לגב. פשיטה לגב תחתון
רצועות ברגליים	באמצע	כחול ואדום או אדום ואדום	חיזוק שרירי הרגליים ארבע ראשי, מקרבים ומרחיקים וירך אחורית
Midback	באמצע	כחול ואדום	חיזוק שרירי הידיים והכתף חיזוק שריר רחב בטני וישר בטני
Jumping board	לוח קפיצה	אדום וצהוב	חיזוק שרירי הרגליים ארבע ראשי, מקרבים ומרחיקים סיבולת לב ריאה

### תרגילים בשכיבה על הצד

שם הסדרה	מצב בר	קפיצים	עיקר העבודה...
Feet pulling straps	שטוח	אדום אחד	שריר הישבן וירך אחורית
Foot work על הצד	באמצע או תחתון	ירוק, אדום וכחול	חיזוק שרירי הרגליים ארבע ראשי, מקרבים ומרחיקים

### ישיבה מזרחית (או כל ישיבה אחרת)

שם הסדרה	מצב בר	קפיצים	עיקר העבודה....
Front rowing	לא משנה	אדום וצהוב או אדום אחד	שרירי הידיים+כתף+חזה
Side sit	לא משנה	אדום וצהוב	שרירי הידיים+כתף+חזה
Back rowing	לא משנה	אדום וצהוב או אדום וכחול תלוי בתרגיל	זוקפי גב, רחב גבי, כתף, מייצבי שכמות
בתולת הים	עליון/אמצע	אדום או אדום וצהוב	
Stomach massage	אמצע	אדום וכחול	

### עמידה על הרפורמר

שם הסדרה	מצב בר	קפיצים	עיקר העבודה...
stretch-ה- up/long/knee)	עליון/אמצע	אדום וכחול	כל פעם שריר אחר לפי המפרק שבתנועה
Elephant	עליון/אמצע	אדום וכחול	זוקפי גב כיווץ (גב ישר) מתיחה (גב עגול) שרירי בטן
Side split	שטוח	אדום וכחול	מרחיקים/מקרבים
Back/front split	באמצע / שטוח	כחול ואדום/ 2 אדומים	ארבע ראשי ושיווי משקל

### קופסה

שם הסדרה	מצב בר	קפיצים	מצב קופסה	עיקר העבודה...
Round back Straight back mermaid	שטוח	כל הקפיצים	לרוחב – לפני או מעל הכותפות	שרירי הבטן
Hands pulling straps	שטוח	אדום וכחול	לאורך	זוקפי גב וידיים
Hamstrings	שטוח	אדום	לאורך	ירך אחורית
Leg pull	לא משנה	כחול או אדום אחד	לאורך	אלכסוניים בטן וירך אחורית