

## שיעור רפורמר עם חישוב

בר באמצע, כל הקפיצים או 4 (אחד מכל צבע)

שכיבה על הגב

רגליים על הבר, ידיים אוחזות בחישוב מול בית החזה, מרפקים כפופים

### Foot work - 2 רגליים

לדחוף בר לישר רגליים ולכופף במגוון פוזיציות (מקביל, לטרלי מדיאלי, עמידה שניה...)

10 ספירות כל פוזיציה

המרפקים מתיישרים ומתכופפים תוך כדי לחיצה על החישוב

מתגלגלים לישיבה משחררים קפיץ אחד.

### Foot work – רגל אחת

רגל אחת על הבר, רגל שניה ישרה בתוך החישוב כף הרגל מונחת על הספוג – ידיים אוחזות בחישוב

הרגל שעל הבר מתיישרת ומתכופפת ובמקביל הידיים מושכות את הרגל השניה זו שבחישוב למתיחה (hamstrings).

נתגלגל לישיבה נניח קפיץ אדום וכחול

### midback

רצועות בידיים. הרגליים בתוך החישוב לוחצות אותו לצדדים (עבודה למרחיקים)

ידיים עושות מגוון תרגילים בסדרת ה- midback והרגליים לוחצות החוצה

אפשר לעשות מנוחה להחזיר רגע רצועות להעביר את החישוב בין הרגליים (עבודת מקרבים) ולהמשיך לעוד מס' תרגילים של midback רק שהלחיצה על החישוב תהיה פנימה ולא החוצה

### רצועות ברגליים

חישוב בין הרגליים ללחוץ אותו בתרגילים הבאים לעבודה מאתגרת יותר של המקרבים (adductors)

Lower & lift

Bend & stretch

### קופסה לרחב

Round back ללחוץ חישוב מול בית החזה

Straight back ללחוץ חישוב מעל הראש

### Side split

ללחוץ חישוב בין הידיים (מול בית החזה, מעל הראש, מאחורי הגב) תוך כדי הפוזיציות השונות ברגליים (מקביל, לטרלי, מדיאלי, רגליים ישרות/כפופות)

## שיעור רפורמר עם מקל

ישיבה מזרחית פנים לבר

חימום – נשימות, מעגלים של הראש, כתפיים.

### Front rowing

קפיצים אדום אחד

נכניס את המקל לרצועות

נחזיק במקל הידיים משני צידי הרצועות (כדי שהרצועות לא יברחו)

ידיים מתיישרות ומתכופפות מול בית החזה

ידיים ישרות מול בית החזה- עולות מעל הראש ויורדות (לשמור כתפיים רחוקות מהאוזניים)

מעגלים (ידיים כפופות מול בית החזה- עולות מעל הראש - יורדות ישרות מול בית החזה ומתכופפות חזרה)

### רצועות ברגליים

אדום כחול

המקל בתוך הרצועות

רגליים על המקל

Lower & lift

Bend & stretch

אלכסונים (למשוך רצועות ל-45 מעלות באלכסון ולהרים חזרה למרכז 90 מעלות)

עליה לעמידת נר (long spine)

### קופסה לרוחב - חתירה

כל הקפיצים, רגליים ברצועת הבטחון, ישיבה על הקופסה פנים לבר.

ידיים אוחזות במקל ומבצעים תנועות של חתירה ימינה ושמאלה

ישיבה על הצד- mermaid עם מקל מעל הראש - לייצב שכמות

## שיעור רפורמר עם כדור קטן

Hip roll - כדור בין הברכיים ללחוך כדור

Foot work - 2 רגליים

כדור בין הברכיים

לקחת אוויר לישר רגליים להוציא אוויר לכופף ברכיים וללחוך כדור  
לשמור שהכדור לא "ירקוד" בין הברכיים לשמור אותו יציב באמצעות לחיצה על הכדור.

One leg

להתגלגל לשיבה, לשחרר קפיץ לשכב על הגב כדור בין הידיים  
רגל אחת דוחפת את הבר, רגל שניה 90/90 והידיים לוחצות את הכדור מתיישרות ומתכופפות.  
להתגלגל לשיבה להשאיר קפיץ אחד אדום ואחד כחול  
לשכב על הגב כדור בין הרגליים לבר  
ללחוך את הכדור אל הבר וליישר רגליים בלי שהכדור נופל  
אח"כ אותו דבר עם רגל/ רגל לסרוגין שדוחפת (יותר מאתגר)  
עבודה איטית ומרוכזת.

רצועות ברגליים

כדור מתחת לאגן

מעגלים leg circles

Bend & stretch כדור בין העקבים ללחוך אותו תוך כדי שהרגליים מתיישרות ומתכופפות  
לשמור שהכדור לא "ירקוד" בין העקבים וכמובן שלא יפול.

Knee stretch

עמידה על המשטח, כדור בין הברכיים

לישר ולכופף ברכיים וללחוך כדור תוך כדי כפיפת הברכיים.

Hands pulling straps

קופסה לאורך, לשכב על הבטן פנים לכותפות, בית חזה מחוץ לקופסה.

רצועות בידיים, כדור בין הקרסוליים.

נשיפה למשוך רצועות אחורה, להרים בית חזה עורף ארוך וללחוך כדור בין הקרסוליים.