

Pilates Convention November 2009

למקומות..היכון..צא ! סדנת פילאטיס על הרפורמר מגישה מייכלי רותם

מטרת המפגש היא להגיע בתרגול גם לתרגילים המורכבים יותר שהרבה פעמים נשארים כזיכרון נחמד מהקורס. בדרך של פירוק התרגילים לשלבים שכל אחד עומד גם בפני עצמו, נוכל להתקדם ולקדם את התלמידים שלנו. התרגול בצורה זו עמוק יותר ומאתגר יותר.

1. Semi circle (אדום וכחול)
 - א. רגליים על המסגרת של המיטה – לעלות חוליה אחרי חוליה ולרדת במנח ניטראלי, לעלות במנח ניטראלי ולרדת חוליה אחרי חוליה.
 - ב. רגליים על הבר – לגלגל חוליה אחרי חוליה ולנסוע עם המיטה, לשקוע כל הגוף כחטיבה אחת ולחזור. לנסוע ואז לצוף למעלה לחזור עם המיטה ולרדת חוליה אחרי חוליה.
 - ג. התרגיל המלא.
2. Up stretch (אדום וכחול)
 - א. עמידה על המיטה ידיים על הבר ורגליים ליד הכותפות. לכפוף וליישר את הברכיים בלי תנועה של המיטה.
 - ב. להישאר בברכיים כפופות וליישר תוך דחיפת מיטה ובלי שינוי במנח הגב.
 - ג. להישאר עם המיטה רחוקה וברגליים ישרות להחזיר (גם בגב מקומר)
3. Long stretch (קפיץ אדום)
 - א. ישיבה על העקבים (ברכיים קרובות לקצה הפלטרומה) ידיים על הבר – גלים של הגב לשני הכיוונים
 - ב. עמידה על הברכיים כפות רגליים לכותפות ושוב גלים לשני הכיוונים
 - ג. התרגיל המלא (אפשר להוסיף קפיץ כחול)
4. Side over (קופסא לרוחב כל הקפיצים)
 - א. Mermaid על הקופסא.
 - ב. להישאר באמצע הדרך ויד עליונה סיבובים לשני הכיוונים.
 - ג. התרגיל המלא ידיים מאחורי הראש.
5. Snake (קפיץ אדום קופסא לרוחב)
 - א. יד על הקופסא רגליים על הבר כשהוא למטה ופונות הצידה – אגן עולה וחזרה (לשני הצדדים)
 - ב. על האמה יד שנייה יכולה לתמוך לפני או לתקרה – הקופסא מתרחקת והאגן שוקע.
 - ג. בר עולה לבצע על הקופסא ובלי את התרגיל.
6. Lunges (קפיץ אדום)
 - א. ידיים על הבר רגל אחורית ישרה, יד אחת לפני, שתי ידיים לפני, יד חיצונית לתקרה למתיחה צידית.
 - ב. על המיטה (להוסיף קפיץ כחול) רגל על הבר ומעגלים- לשקוע כשהמיטה נוסעת ולחזור עם אגן גבוהה ולהיפך.
 - ג. לאגש כשהגב זקוף וידיים לצדדים.
7. Roll over (אדום כחול)
 - א. רצועות ברגליים – לכפוף ברכיים לאפשר לאגן לעלות מעט ואז קודם הורדת אגן ואז ליישר רגליים.
 - ב. כמו הסעיף הקודם אבל לכיוון התקרה ובלי להזיז את המיטה.
 - ג. להעביר את הרצועות לידיים וידיים לסיבוב לפני כשהרגליים כנגד ואז להוסיף הרמת הגוף לתרגיל.

Pilates Convention November 2009

8. Pulling straps (קפיץ כחול)
- א. על הקופסא ידיים אחוזות במסגרת – כיפוף קטן של המרפקים לאחור להישאר ו – ניתוק רגל לסירוגין.
 - ב. ידיים אחוזות בעמודים ושוב כיפוף מרפקים ן – single leg kick
 - ג. התרגיל המלא.
9. Grasshopper (קופסא לאורך כל הקפיצים)
- א. שכיבה על הבטן ידיים על הבר כשהוא מורד וכיפוף מרפקים עד למצב של גוף מקביל לרצפה.
 - ב. נדנדה – לרדת כשהרגליים עולות ולהיפך.
 - ג. להישאר למטה לכפוף ברכיים ואז לחזור.
10. Tendon stretch (קפיץ ירוק או אדום וכחול)
- א. Stomach massage גב עגול.
 - ב. עמידה על המיטה ידיים על הבר ראש כפוף לפנים ורק תנועה של הרגליים לפנים וחזרה כשהן ישרות.
 - ג. התרגיל המלא.
11. Front support (קפיץ ירוק)
- א. על האמות ליד הכותפות רגליים על הבר – מרפקים דוחפים וחזרה , אגן עולה ויורד.
 - ב. ידיים על הכותפות – ידיים דוחפות וחזרה , אגן עולה ויורד.
12. Teaser
- א. ישיבה על המיטה גב לבר ידיים אחוזות ברצועות – להתגלגל לאחור ולנתק רגליים לסירוגין.
 - ב. להישאר כשהברכיים כפופות והגוף צומח לטיזר ולהרפות.
 - ג. על הקופסא רק למצוא בלנס לצמוח וחזרה, לעלות לטיזר מברכיים כפופות ורגליים ישרות.
13. Star ואריאציות
- א. Long stretch כשכפות הרגלים על הצד והאגן ברוטציה.
 - ב. יד אחת על הבר ושנייה לתקרה ורגל עליונה על המיטה .
 - ג. יד על הבר רגליים לכותפות על הצד לנסוע עם המיטה ורק האגן עולה ויורד.

תיהנו
מייכלי