



מערך הכושר הקרבי

מערכי הפילאטיס



בלמ"ס

התשפ"ד 2024

כתיבה: רס"ן במיל" מור טל שלם, סמל עופרי אברהם
גרפיקה: רס"ל במיל" מיכל רז חיים
צילום ועריכה: רס"ם במיל" טל טלמון
עריכה והגייה: רס"ן במיל" דני קפלן
הדגמות: סמל עופרי אברהם, רס"ם במיל" שקד טל שלם

אישור מקצועי: רס"ן סהר כהן אלמלם
אושר על ידי רמ"ח כושר קרבי, אע"ב אבי דהן

2024, תשפ"ד
מהדורה ראשונה







דברי פתיחה

כושר גופני וכושר קרבי מהווים נדבך מרכזי במוכנותם של לוחמי צה"ל ומפקדיו למלחמה הבאה.

תוכנית האימונים כוללת שלושה יסודות מרכזיים – יכולת אירובית, יכולת אנאירובית ומרכיבי הכוח.

כחלק מתהליך בניית הלוחם והתאמתו לעמידה במשימות השונות נתון גופו לעומסים משמעותיים בפעילות אירובית ואנאירובית כגון ריצה, נשיאת משקלים, פעולה אל מול התנגדות, וכן ביצוע משימות תחת עומס פיזי ונפשי.

כחלק משיפור הכשירות בשדה הקרב ולאור לקחי מלחמת חרבות ברזל, עולה התובנה כי נדרשת שיטת אימון משלימה לחיזוק מרכיבי השריר התומכים במערכת השלד; לאור זאת נבנתה תפיסת אימונים לחיזוק מרכיבי הליבה בשיטת הפילאטיס.

פילאטיס היא שיטת אימון גופני העוסקת בחיזוק שרירים, שיפור יציבה וגמישות, מאפשרת שליטה על הגוף וכגורם תומך לכל אחד ממרכיבי תוכנית האימונים. אימון הפילאטיס משפר את היכולת לשלוט בגוף תחת עומס פיזי, ומהווה אימון מונע פציעות בזכות עבודה ממוקדת על שרירי הליבה ושיפור יציבה נכונה, שיווי משקל וגמישות.

אימוני הפילאטיס פשוטים להפעלה והם אינם דורשים ציוד או מתקן ייעודי וניתן לבצעם בכל מקום – כאימון נפרד או כחלק מאימון ריצה/כוח. מערכים אלו נבנו על מנת להעניק כלים מקצועיים לאנשי מערך הכושר הקרבי, ובכך ליצור שפה מקצועית משותפת – הן בתחום התיאורטי והן בתחום המעשי, תוך שיפור איכות האימונים וכשירותם של כלל המתאמנים.

המערכים מכילים הסברים וסרטוני הדגמה של כלל התרגילים, השתמשו בהם בתבונה, במקצועיות, ביסודיות, ובהתאמה לאוכלוסייה אותה אתם מאמנים.

מכינים את צה"ל למלחמה!

בהצדעה,

אבי דהן, אע"ב
רמ"ח הכושר הקרבי



שיטת העבודה

מערכי הפילאטיס כוללים 9 מערכי אימון, המוגדרים על פי רמת קושי ומשך אימון. בחירת האימון המתאים תעשה בהתאם לתוכנית האימונים, לשיקולו המקצועי של המדא"ג/קא"ג האחראי ולתנאי השטח.

החימום, כהכנה לאימון כולל ומובנה במערך התרגילים ובמערכים שלפניכם, במידת הצורך יש אפשרות להוסיף תרגילי חימום נוספים בהתאם לקהל היעד ולשיקול הדעת המקצועי של המדא"ג/קא"ג.

זמני האימון במערכים שלפניכם מחולקים על פי הזמנים הבאים:

- 10 דק'
- 30 דק'
- 60 דק'

מערכי הפילאטיס מאופיינים בשלוש רמות קושי:

רמה 1 - מיועדת למתאמנים מתחילים/חדשים, המתרגלים לראשונה את שיטת הפילאטיס. התרגילים ברמה בסיסית אשר מאפשרים אלמנטים של תמיכה לגוף המתאמן, בביצוע התרגיל. התרגילים ברמה 1, בונים ומייצבים את המתאמן/ת בכל הרבדים ומהווים בסיס איתן להתקדמות לשלבים הבאים.

רמה 2 - מיועדת למתאמנים המתרגלים פילאטיס או עבודה עם אלמנטים מקבילים. המתאמנים ברמה זאת צריכים להיות בעלי יכולות בסיסיות ומעלה ביכולת לגייס שרירי ליבה, בכח, בתנועתיות וגמישות בסיסית ובפלג גוף עליון ותחתון מיוצב ופעיל. ברמה 2 ישנה הגדלת מנופי תנועה ממצב בסיסי למצב הדורש יכולות גיוס כח, ייצוב ותנועתיות.

רמה 3 - רמה מתקדמת של מתאמנים השולטים בעולמות הפילאטיס, בעלי יכולות גיוס ליבה, כח, ייצוב אל מול תנועתיות וגמישות ברמה גבוהה. המתאמנים ברמה 3 צריכים להיות בעלי יכולות עבודה במנופי תנועה גדולים תוך שליטה מלאה במנח הגוף, בתרגיל וביישום הדגשים בו תוך שימוש נכון במרכיב הנשימה.

בהיערכות להעברת האימון ובמהלכו על המדא"ג/קא"ג להפעיל שיקול דעת מקצועי בהתאמת התרגיל לאוכלוסיה הרלוונטית ולהתייחס באופן פרטני למתאמן ספציפי בהתאם לצורך.



בנק תרגילים





CHEST LIFT & REACH

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> בשלב העלייה, השכמות מתנתקות מהמזרן והראש דוחף באופן אקטיבי לכיוון הידיים. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה. הוצאת אוויר - הרמת ראש ובית חזה מעלה. לקיחת אוויר - ישור הידיים לפניכם. הוצאת אוויר - החזרה של הידיים אל מאחורי העורף, תוך שמירה על גובה בית חזה וחזרה מטה בשליטה. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הגב, ברכיים כפופות, כפות הרגליים על המזרן. ברוחב עצמות אגן. ידיים שלובות מאחורי הראש. 	1

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> בשלב העלייה, השכמות מתנתקות מהמזרן והראש דוחף באופן אקטיבי לכיוון הידיים. חביקת רגליים לקו אמצע. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה. הוצאת אוויר - הרמת ראש ובית חזה מעלה. לקיחת אוויר - ישור הידיים לפניכם. הוצאת אוויר - החזרה של הידיים אל מאחורי העורף, תוך שמירה על גובה בית חזה וחזרה מטה בשליטה. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הגב, רגליים ב-90-90. ידיים שלובות מאחורי הראש. 	2

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> בשלב העלייה, השכמות מתנתקות מהמזרן והראש דוחף באופן אקטיבי לכיוון הידיים. רגליים אקטיביות אחת כלפי השנייה. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה. הוצאת אוויר - הרמת ראש ובית חזה מעלה. לקיחת אוויר - ישור הידיים והרגליים בו זמנית לפניכם. הוצאת אוויר - החזרה של הידיים אל מאחורי העורף, תוך שמירה על גובה בית החזה. הוצאת אוויר - חזרה מטה בשליטה. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הגב, רגליים ב-90-90. ידיים שלובות מאחורי הראש. 	3



CRISSCROSS

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> הרמה גבוהה ויציבה של בית החזה מעלה. שמירת זווית הברך ב-90 מעלות לאורך כל התרגיל. ראש דוחף אל כפות הידיים. האגן יציב על המזרן, הטוויסט מתבצע במרכז הגב. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - רגלי ימין עולה 90-90. בהוצאת אוויר - הרמה של ראש בית חזה בתנועת טוויסט של בית החזה השמאלי לכיוון ברך ימין. לקיחת אוויר - הורדה של ראש בית חזה. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד השני. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הגב, ברכיים כפופות, כפות הרגליים על המזרן ברוחב עצמות אגן. ידיים שלובות מאחורי הראש. 	1

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> הרמה גבוהה ויציבה של בית החזה מעלה. ראש דוחף אל כפות הידיים. האגן יציב על המזרן, הטוויסט מתבצע במרכז הגב. בית החזה שואף להגיע אל הברך, ולא מרפק אל הברך. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - שליחה של רגלי ימין ארוכה וישרה קדימה. הוצאת אוויר - הרמה של ראש בית חזה בתנועת טוויסט של בית החזה השמאלי לכיוון ברך ימין, בתנועת כפיפה של הברך. לקיחת אוויר - ירידה חזרה אל המזרן תוך יישור רגלי ימין קדימה. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד השני. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הגב, ברכיים כפופות, כפות הרגליים על המזרן ברוחב עצמות אגן. ידיים שלובות מאחורי הראש. 	2

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> הרמה גבוהה ויציבה של בית החזה מעלה. ראש דוחף אל כפות הידיים. האגן יציב על המזרן, הטוויסט מתבצע במרכז הגב. בית החזה שואף להגיע אל הברך, ולא מרפק אל הברך. שכמות שואפות להיות מעלה מהמזרן. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה הוצאת אוויר - רגלי ימין מתארכת ב-45 מעלות ואיתה טוויסט של בית החזה לכיוון ברך שמאל. לקיחת אוויר - בית החזה חוזר למרכז כשהוא שומר על הגובה שלו והרגליים מתחילות את החילוף ביניהם. הוצאת אוויר - רגל שמאל מתארכת ב-45 מעלות וטוויסט של בית החזה לברך ימין. לקיחת אוויר - חילוף תוך שמירה על גובה בית החזה. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הגב, רגליים ב-90 90. ידיים שלובות מאחורי הראש. 	3



LOWER & LIFT

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> שכמות נשארות גבוהות במהלך כל התרגיל. הברך נשארת באותה זווית לאורך כל התרגיל. החזרה של הרגל מתוך איסוף שרירי הליבה. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה. הוצאת אוויר - ראש בית חזה עולה. לקיחת אוויר - רגל ימין יורדת לכיוון המזרן תוך שמירה על 90 מעלות בברך. בהוצאת אוויר - רגל ימין עולה בחזרה למנח ההתחלתי. לקיחת אוויר - רגל שמאל יורדת לכיוון המזרן. בהוצאת אוויר - הרגל עולה בחזרה למנח ההתחלתי. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הגב, רגליים ב-90-90. ידיים שלובות מאחורי הראש. 	1

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> שכמות נשארות גבוהות במהלך כל התרגיל. הברך נשארת באותה זווית לאורך כל התרגיל. החזרה של הרגל מתוך איסוף שרירי הליבה. עבודה בטווח היכולת של המתאמן. פלג גוף עליון ואגן מיוצבים. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה. הוצאת אוויר - ראש בית חזה מתנתק מהמזרן. לקיחת אוויר - רגל ימין מתארכת מטה לכיוון המזרן, תוך שמירה על ראש בית חזה מנותקים. הוצאת אוויר - רגל ימין חוזרת לכיוון התקרה. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, להאריך את הרגל ולבצע לצד השני. בסיום, הורדת ראש בית חזה. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הגב, כף רגל שמאל דורכת על המזרן, רגל ימין ארוכה וישרה לכיוון התקרה. ידיים שלובות מאחורי הראש. 	2

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> שכמות נשארות גבוהות במהלך כל התרגיל. הברך נשארת באותה זווית לאורך כל התרגיל. החזרה של הרגל מתוך איסוף שרירי הליבה. עבודה בטווח היכולת של המתאמן. פלג גוף עליון ואגן מיוצבים. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה. הוצאת אוויר - ראש בית חזה מתנתק מהמזרן. לקיחת אוויר - רגל ימין מתארכת מטה לכיוון המזרן, תוך שמירה על ראש בית חזה מנותקים. הוצאת אוויר - רגל ימין חוזרת לכיוון התקרה. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, להאריך את הרגל ולבצע לצד השני. בסיום, הורדת ראש בית חזה. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הגב, רגל שמאל ב-90-90, רגל ימין ארוכה מעלה. ידיים שלובות מאחורי הראש. 	3



SCISSORS

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> שרירי לביה מיוצבים ומגויסים כנגד תנועת הרגל. ידיים אקטיביות לצדי הגוף כנגד המזרן. בית חזה פתוח. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - רגל ימין בתנועת הרחקה מבוקרת לצד ימין. הוצאת אוויר - השלמת סיבוב של הרגל למנח ההתחלתי. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד שני. לקיחת אוויר - רגל שמאל בתנועת הרחקה מבוקרת לצד שמאל. הוצאת אוויר - השלמת סיבוב של הרגל למנח ההתחלתי. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הגב, רגל ימין ישרה וארוכה אל התקרה, כף רגל שמאל מונחת על המזרן כשברך שמאל בכפיפה. ידיים ארוכות ואקטיביות לצדי הגוף. 	1

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> בהרמת הראש ובית החזה גיוס שרירי הליבה תוך תנועת הסנטר מטה לכיוון בית החזה. התארכות הרגל העליונה לפי היכולת. שימוש בידיים כקונטרה להתארכות הרגל. ייצוב חגורת כתפיים אל הגב. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה. הוצאת אוויר - התארכות הרגל הימנית תוך הרמת הראש ובית החזה מעלה וטיפוס הידיים לכיוון כף הרגל הימנית. לקיחת אוויר - התארכות במתיחה. הוצאת אוויר - חזרה למטה בשליטה. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד השני. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הגב כף רגל שמאל מונחת על המזרן, רגל ימין כפופה ב-90-90. הידיים מונחות מאחורי ירך ימין. 	2

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> אגן ומיוצב. גב עגול ומרכז מיוצב ואסופי. הראש ובית החזה מורם ומיוצב לאורך כל התרגיל. כתפיים מיוצבות אל הגב. סנטר לכיוון בית החזה תוך שמירה על עורף ארוך. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - התארכות של הידיים והרגליים מעלה יחד. הוצאת אוויר - הרמה של הראש ובית החזה תוך קירוב רגל ימין אל בית החזה כשהידיים אוחזות מאחורי הירך הימנית וביצועה שתי מתיחות אקטיביות של הרגל לכיוון בית החזה. לקיחת אוויר - החלפה בין הרגליים. הוצאת אוויר - רגל שמאל מתקרבת אל בית החזה, כשהידיים אוחזות מאחורי הירך השמאלית לשתי מתיחות אקטיביות של הרגל לכיוון בית החזה. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הגב, הרגליים ב-90-90 ידיים אקטיביות לצדי הגוף. 	3



ROLL UP

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> צוואר בהמשך לשדרה. ברכיים מקבילות. כתפיים מיוצבות אל הגב. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - התארכות במנח תוך פתיחת בית חזה וקירוב השכמות. הוצאת אוויר - התעגלות הגב, תוך יישור מרפקים. לקיחת אוויר - התארכות מעלה למנח ההתחלתי. 	<ul style="list-style-type: none"> ישיבה בברכיים כפופות, כפות רגליים על המזרן, ברוחב האגן. ידיים אוחזות באופן אקטיבי את הברכיים. 	1

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> מרכז מגויס ואסוף. כתפיים אל הגב. בכפיפה הקדמית ידיים נשאות בגובה הכתפיים. בשכיבה צלעות אחוריות אקטיביות אל המזרן. בעלייה הרמה של בית החזה מכוח הליבה וללא תנופה אם מתאפשר. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - התארכות במנח. הוצאת אוויר - עלייה חוליה אחרי חוליה מהמזרן עד ישיבה מלאה תוך המתחות קדימה בגב עגול. לקיחת אוויר - העמקת הגב העגול. הוצאת אוויר - ירידה חוליה אחרי חוליה מטה אל המזרן, ידיים מתארכות מעבר לקו הראש. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הגב, רגליים ארוכות וישרות על המזרן. ידיים ישרות לאחור מעבר לקו הראש. כפות הרגליים בפלקס. 	2

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> מרכז מגויס ואסוף. כתפיים אל הגב. בעלייה הרמה של פלג גוף עליון מכוח הליבה וללא תנופה אם מתאפשר. הטיית הגב לאחור עד לנקודה בה ניתן לשמור על גב ארוך תוך גיוס שרירי הליבה. בירידה אל המזרן, הקפדה על גלגול חוליה אחר חוליה, שמתחילה באגן. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - התארכות במנח התחלתי והטיית הגב לאחור. הוצאת אוויר - גלגול האגן וירידה חוליה אחרי חוליה בשליטה מטה אל המזרן. לקיחת אוויר - התארכות במנח. הוצאת אוויר - הרמה של ראש, בית החזה ועלייה חוליה אחרי חוליה מהמזרן עד ישיבה מלאה תוך המתחות קדימה בגב עגול. 	<ul style="list-style-type: none"> ישיבה ברגליים ישרות, הגב ארוך. ידיים שלובות מאחורי הראש. כפות הרגליים בפלקס. 	3



ROLLING LIKE A BALL

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> מרכז אסוף פנימה ולמעלה. גלגול עד לקו שכמות. הגלגול קורה בשליטה ולא מתוך תנופה. עקבים שואפים להישאר קרובים לישבן. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - גלגול עד לקו שכמות. הוצאת אוויר - גלגול חזרה למנח ההתחלתי. עצירה בנקודת שיווי המשקל והחזקת המנח עד לגלגול הבא. 	<ul style="list-style-type: none"> ישיבה בגב עגול, כפות הידיים מאחורי הירכיים, כפות הרגליים באוויר ושרירי הליבה אסופים. 	1

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> מרכז אסוף פנימה ולמעלה. גלגול עד לקו שכמות. הגלגול קורה בשליטה ולא מתוך תנופה. עקבים שואפים להישאר קרובים לישבן. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - גלגול עד לקו שכמות. הוצאת אוויר - גלגול חזרה למנח ההתחלתי. עצירה בנקודת שיווי המשקל והחזקת המנח עד לגלגול הבא. 	<ul style="list-style-type: none"> ישיבה בגב עגול כפות הידיים כנגד השוק הקידמית. כפות הרגליים באוויר ושרירי הליבה אסופים. 	2

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> מרכז אסוף פנימה ולמעלה. גלגול עד לקו שכמות. הגלגול קורה בשליטה ולא מתוך תנופה. עקבים שואפים להישאר קרובים לישבן. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - גלגול עד לקו שכמות. הוצאת אוויר - גלגול חזרה למנח ההתחלתי. עצירה בנקודת שיווי המשקל והחזקת המנח עד לגלגול הבא. אופציה לעליה לעמידה בסיום הגלגול, וחזרה לישיבה. 	<ul style="list-style-type: none"> ישיבה עם רגליים כפופות כאשר כפות הרגליים באוויר והעקבים שואפים להיות קרובים לישבן. ידיים מחזיקות את הקרסוליים, הגב עגול ומרכז אסוף. 	3



TEASER

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> עלייה בשליטה מעלה. כתפיים אל הגב. ידיים מתארכות קדימה, כתפיים אל הגב. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה. הוצאת אוויר - עלייה מעלה עד לישיבה, רגל ימין שואפת להתארך ולהתיישר והידיים מתארכות קדימה. לקיחת אוויר - שמירה על ייצוב והתארכות במנח. הוצאת אוויר - ירידה לשכיבה דרך גב עגול כשהידיים מתארכות מעבר לקו הראש. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד השני. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הגב, כף רגל שמאל על המזרן והרגל הימנית ב- 90-90. ידיים ארוכות מעבר לקו הראש. 	1

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> רגליים קרובות אחת לשנייה. כאשר הידיים מתארכות לפני, הכתפיים מיוצבות אל הגב. ירידה בשליטה חזרה למזרן. בעלייה הרמה של בית החזה מכוח הליבה וללא תנופה אם מתאפשר. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה. הוצאת אוויר - עלייה לישיבה, חולייה אחרי חולייה רגליים באוויר ב- 90 מעלות, כשהידיים מתארכות קדימה. לקיחת אוויר - שמירה על ייצוב והתארכות במנח. הוצאת אוויר - ירידה לשכיבה על הגב, רגליים חזרה ל- 90-90, ידיים מתארכות מעבר לקו הראש. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הגב, רגליים ב- 90-90. ידיים ארוכות מעבר לקו הראש. 	2

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> רגליים קרובות אחת לשנייה. כאשר הידיים מתארכות לפני, הכתפיים מיוצבות אל הגב. ירידה בשליטה חזרה למזרן. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה ידיים מתארכות לכיוון מעלה. הוצאת אוויר - עלייה לישיבה, חולייה אחרי חולייה רגליים מתיישרות לפני ב- 45 מעלות, ידיים נשלחות קדימה. לקיחת אוויר - ירידה לשכיבה על הגב, ידיים מתארכות מעבר לקו הראש רגליים מעלה. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הגב, ידיים ארוכות לצד האוזניים. רגליים ארוכות לכיוון התקרה. 	3



SIDE PLANK

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> כתף ימין אקטיבית ומיוצבת כלפי המזרן. מרכז אסוף. אגן נשאר גבוה לאורך כל התרגיל. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה והתארכות יד שמאל למעלה. הוצאת אוויר - ניתוק אגן ועלייה לפלאנק צידי. לקיחת אוויר - הורדה של האגן כמעט עד המזרן תוך התארכות היד לכיוון הרגל. הוצאת אוויר - עלייה של האגן מעלה. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד השני. בסיום, חזרה מטה של האגן אל המזרן. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על צד ימין, אמה ימין על המזרן. ברך שמאל כפופה שכף רגל שמאל מונחת לפני יד שמאל על המותן. 	1

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> סנכרון בין הרגל והיד. כתף תחתונה אקטיבית ומיוצבת כלפי המזרן. אגן גבוה לאורך כל התרגיל. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה. הוצאת אוויר - פלאנק צידי גבוה, עלייה של האגן למעלה תוך ניתוק רגל שמאל וקירוב היד השמאלית אליה. לקיחת אוויר - יד שמאל חוזרת למעלה ורגל שמאל חוזרת על רגל ימין כשהאגן נשאר גבוה ומיוצב. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד שני. בסיום, ירידה של האגן אל המזרן. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על צד ימין, אמה ימין על המזרן. שתי רגליים ארוכות בהמשך לקו המותן. 	2

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> דחיפה אקטיבית של היד התחתונה כנגד המזרן. כף יד תחתונה מתחת לכתף. מבט מלווה את היד העליונה. איסוף שרירי הליבה. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה. הוצאת אוויר - עלייה של האגן לפלאנק צידי. לקיחת אוויר - הורדה של האגן מטה תוך התארכות יד שמאל לכיוון רגל שמאל. הוצאת אוויר - הרמה של האגן לפלאנק צידי והארכה של יד שמאל בכפיפה צידית. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד שני. בסיום, הורדה של האגן מטה אל המזרן. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על צד ימין, כף יד ימין מונחת מתחת לכתף על המזרן כשכף היד פונה החוצה. רגל שמאל לפני רגל ימין. יד שמאל ארוכה למעלה. 	3



LUNGE

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> שדרה ארוכה בכל המנחים. הברך האחורית לא נוגעת באף שלב במזרן. מרכז מיוצב לאורך כל התרגיל. 	<p>שלב 1: ברך שמאל מתכופפת (כמעט עד המזרון) ומתיישרת. שלב 2: העתקת משקל לרגל קדמית וניתוק רגל אחורית מעלה תוך הורדת בית החזה מטה. שלב 3: פולסים קטנים - שתי הברכיים בכפיפה וניעות קטנות מטה ומעלה. שלב 4: סטטי שתי הברכיים כפופות ידיים עולות מעלה בלקיחת אוויר ומטה בהוצאת אוויר.</p>	<ul style="list-style-type: none"> עמידה במנח לאנץ', רגל ימין כפופה לפניו, רגל שמאל נשלחת לאחור. ידיים שלובות לפני בית חזה. 	ONE LEVEL
				



SQUAT

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> מבט רחוק לפניים. גב ארוך, בית חזה פתוח. ברכיים נשארות מקבילות לכף הרגל, לא נוטות פנימה או החוצה. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - כפיפת הברכיים, אגן מטה. הוצאת אוויר - יישור הברכיים חזרה למנח המוצא. 	<ul style="list-style-type: none"> עמידה בפיסוק רחב מרוחב עצמות אגן, אצבעות כפות הרגליים פונות החוצה. כפות הידיים שלובות מול בית החזה. 	1



סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> עקב רוצה לעלות גבוה וישבן רוצה לרדת נמוך, קורדינאציה. החזרה קודם של העקב ואז יישור הרגל. בית חזה פתוח. גב מעל האגן. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - כפיפת הברכיים תוך הרמת העקב הימני. הוצאת אוויר - החזרת העקב הימני מטה ויישור הברכיים וחזרה למנח המוצא. לקיחת אוויר - כפיפת הברכיים תוך הרמת העקב השמאלי. הוצאת אוויר - החזרת העקב השמאלי מטה ויישור הברכיים וחזרה למנח המוצא. 	<ul style="list-style-type: none"> עמידה בפיסוק רחב מרוחב עצמות אגן, אצבעות כפות הרגליים פונות החוצה. כפות הידיים שלובות מול בית החזה. 	2

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> בית חזה פתוח, כתפיים אל הגב, צוואר ארוך. בשינוי המנח הגוף כולו פונה לכיוון אחד. ירידה עד לטווח התנועה המתאפשר בטווח היכולת. שרירי ליבה אסופים. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - כפיפת הברכיים לסקווט. הוצאת אוויר - פנית הגוף לצד ימין מתוך הסקווט ומעבר ללאנצ'. לקיחת אוויר - כפיפת הברכיים לסקווט. הוצאת אוויר - פנית הגוף לצד שמאל מתוך הסקווט ומעבר ללאנצ'. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד השני. 	<ul style="list-style-type: none"> עמידה בפיסוק רחב מרוחב עצמות אגן, אצבעות כפות הרגליים פונות החוצה. הידיים נפתחות לצדדים, בית החזה פתוח. 	3





SHOULDER BRIDGE

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> הקפדה על שדרה נטרלית במנח שכיבה על הגב. (משמע רווח קל וטבעי בגב התחתון). ידיים אקטביות לצידו הגוף לאורך כל התרגיל. כפות הרגליים דוחפות את האגן כלפי מעלה. ברכיים מקבילות לאורך כל התרגיל. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה תוך התארכות השדרה במנח ההתחלתי. הוצאת אוויר - גלגול עצמות האגן לאחור (PPT). תוך השטחת הגב התחתון אל המזרן וניתוק חוליה אחר חוליה מהמזרן, עד להרמת האגן מעלה. לקיחת אוויר - דחיפה אקטיבית של כפות הרגליים אל המזרן. הוצאת אוויר - חזרה הדרגתית של הגב אל המזרן, חוליה אחר חוליה. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הגב, שדרה נטרלית, ברכיים כפופות, כפות הרגליים על המזרן ברוחב עצמות אגן. ידיים ארוכות לצידו הגוף, אקטביות על המזרן. 	1
				

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> הקפדה על שדרה נטרלית במנח שכיבה על הגב. (משמע רווח קל וטבעי בגב התחתון). ידיים אקטביות לצידו הגוף לאורך כל התרגיל. כפות הרגליים דוחפות את האגן כלפי מעלה. ברכיים מקבילות לאורך כל התרגיל. ישור הרגל שמתנתקת מהמזרן תוך יצוב האגן. 	<p>שלב 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה תוך התארכות השדרה במנח ההתחלתי. הוצאת אוויר - גלגול עצמות האגן לאחור (PPT). תוך השטחת הגב התחתון אל המזרן וניתוק חוליה אחר חוליה מהמזרן, עד להרמת האגן מעלה. לקיחת אוויר - דחיפה אקטיבית של כפות הרגליים אל המזרן. הוצאת אוויר - חזרה הדרגתית של הגב אל המזרן, חוליה אחר חוליה. <p>שלב 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> לאחר העליה של האגן כאשר הוא מיוצב מעלה - לקיחת אוויר - דחיפה אקטיבית של שתי הרגליים והעתקת המשקל לרגל שמאל כהכנה. בהוצאת אוויר - ניתוק רגל ימין מהמזרן, תוך ישור הברך והתארכות של הרגל לפנים (בהתאמה לגובה ירך שמאל). בלקיחת אוויר - הורדה של רגל ימין לכיוון המזרן (האגן נשאר מיוצב). בהוצאת אוויר - הרמת הרגל הימנית מעלה עד לגובה ירך שמאל. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד השני. בסיום, החזרת הרגל וירידה חוליה אחרי חוליה אל המזרן. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הגב, שדרה נטרלית, ברכיים כפופות, כפות הרגליים על המזרן ברוחב עצמות אגן. ידיים ארוכות לצידו הגוף, אקטביות על המזרן. 	2
				




סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<p>הקפדה על שדרה נטרלית במנח שכיבה על הגב. (משמע רווח קל וטבעי בגב התחתון). ידיים אקטביות לצדי הגוף לאורך כל התרגיל. כפות הרגליים דוחפות את האגן כלפי מעלה. ברכיים מקבילות לאורך כל התרגיל. ישור הרגל שמתנתקת מהמזרן תוך יצוב האגן.</p>	<p>שלב 1: לקיחת אוויר - הכנה תוך התארכות השדרה במנח ההתחלתי. הוצאת אוויר - גלגול עצמות האגן לאחור (PPT). תוך השטחת הגב התחתון אל המזרן וניתוק חוליה אחר חוליה מהמזרן, דרך דחיפת כפות הרגליים אל המזרן. לקיחת אוויר - דחיפה אקטיבית של כפות הרגליים אל המזרן. הוצאת אוויר - חזרה הדרגתית של הגב אל המזרן, חוליה אחר חוליה. שלב 2: לאחר העליה מעלה וכשהאגן מיוצב מעלה - לקיחת אוויר - דחיפה אקטיבית של שתי הרגליים והעתקת המשקל לרגל שמאל כהכנה. בהוצאת אוויר - ניתוק רגל ימין מהמזרן, תוך ישור הברך והתארכות הרגל מעלה. בלקיחת אוויר - הורדה של רגל ימין לכיוון המזרן (האגן נשאר מיוצב). בהוצאת אוויר - הרמת הרגל הימנית מעלה. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד השני. בסיום, החזרת הרגל וירידה חוליה אחרי חוליה אל המזרן.</p>	<p>שכיבה על הגב, בשדרה נטרלית, ברכיים כפופות, כפות הרגליים על המזרן ברוחב עצמות אגן. ידיים ארוכות לצדי הגוף, אקטביות על המזרן.</p>	<h1>3</h1>
				





מנח כריעה

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> בית חזה פתוח. כתפיים אל הגב. ירידה מטה בשליטה. במידת הצורך, יש להיעזר בידים לעמידת הברכיים. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הרמה של האגן מעלה לעמידת ברכיים. הוצאת אוויר - חזרה של האגן מטה בשליטה לשיבה רביעית. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד השני. 	<ul style="list-style-type: none"> ישיבה רביעית - רגל ימין בכפיפה לפני הגוף ורגל שמאל כפופה לאחור בזווית חדה. כפות הידיים שלובות אל מול בית החזה, גב ארוך. 	1
				

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> בית חזה פתוח. כתפיים אל הגב. ירידה מטה בשליטה. במצב כריעה האגן נשלח לכיוון העקב. במידת הצורך, יש להיעזר בידים לעמידת הברכיים. 	<p>שלב 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הרמה של האגן מעלה לעמידת ברכיים. הוצאת אוויר - חזרה של האגן מטה בשליטה לשיבה רביעית. <p>שלב 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הרמה של האגן מעלה עד לישיבת ברכיים. הוצאת אוויר - רגל ימין נשלחת קדימה כשכף הרגל הימנית דורכת על המזרן והברך ב-90 מעלות. לקיחת אוויר - אצבעות רגל שמאל ננעצות במזרן, והאגן נשלח לכיוון העקב למצב כריעה. הוצאת אוויר - ישבן עולה מעלה אצבעות רגל ימין מחליפות מנח והרגל קדמית חוזרת חזרה דרך הצד למנח ההתחלתי. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד השני (שלב 1+2). 	<ul style="list-style-type: none"> ישיבה רביעית - רגל ימין בכפיפה לפני הגוף ורגל שמאל כפופה לאחור בזווית חדה. כפות הידיים שלובות אל מול בית החזה, גב ארוך. 	2
				



סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<p>· בית חזה פתוח. · כתפיים אל הגב. · ירידה מטה בשליטה. · במצב כריעה האגן נשלח לכיוון העקב. · במידת הצורך, יש להיעזר בידיים לעמידת הברכיים. · עלייה לעמידה באיטיות המרכז.</p>	<p>שלב 1: · לקיחת אוויר - הרמה של האגן מעלה לעמידת ברכיים. · הוצאת אוויר - חזרה של האגן מטה בשליטה לשיבה רביעית.</p> <p>שלב 2: · לקיחת אוויר - הרמה של האגן מעלה עד לשיבת ברכיים. · הוצאת אוויר - רגל ימין נשלחת קדימה כשכף הרגל הימנית דורכת על המזרן והברך ב-90 מעלות. · לקיחת אוויר - אצבעות רגל שמאל ננעצות במזרן, והאגן נשלח לכיוון העקב למצב כריעה. · הוצאת אוויר - ישבן עולה מעלה אצבעות רגל ימין מחליפות מנח והרגל קדמית חוזרת חזרה דרך הצד למנח ההתחלתי. · בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד השני (שלב 1+2).</p> <p>שלב 3: · לקיחת אוויר - הרמה של האגן מעלה עד לשיבת ברכיים. · הוצאת אוויר - רגל ימין נשלחת קדימה שכף הרגל דורכת על המזרן והברך ב-90 מעלות. · לקיחת אוויר - אצבעות רגל שמאל ננעצות במזרן, והאגן נשלח לכיוון העקב למצב כריעה. · בהוצאת אוויר - עלייה לעמידה עד יישור הברכיים. · לקיחת אוויר - ירידה למצב כריעה. · בסיום הרגל קדמית חוזרת חזרה דרך הצד למנח ההתחלתי.</p>	<p>· ישיבה רביעית - רגל ימין בכפיפה לפני הגוף ורגל שמאל כפופה לאחור בזווית חדה. · כפות הידיים שלובות אל מול בית החזה, גב ארוך.</p>	<h1>3</h1>
				



SIDE KICK

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> מרכז ואגן מיוצב. עצמות האגן והכתפיים בקו אחיד. צוואר ארוך בהמשך לשדרה. 	<p>שלב 1: למעלה ולמטה.</p> <p>שלב 2: קדימה ואחורה.</p> <p>שלב 3: סיבובים קטנים קדימה + סיבובים קטנים לאחור.</p> <p>שלב 4: כפיפת הברך לכיוון בית החזה. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד השני. וריאציה נוספת - עבודת מקרבים INNER THIGH (הרמה של הרגל התחתונה כשהרגל העליונה כפופה ונמצאת דורכת על המזרן).</p>	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הצד, יד תחתונה ארוכה מתחת לראש בהמשך לגוף ויד עליונה לפני הגוף תומכת במזרן. רגליים צמודות מתארכות ביחד בהמשך לקו הגוף. 	1

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> אמה דוחפת באופן אקטיבי את המזרן והכתף מיוצבת. עצמות האגן והכתפיים בקו אחיד. צוואר ארוך בהמשך לשדרה. 	<p>שלב 1: למעלה ולמטה.</p> <p>שלב 2: קדימה ואחורה.</p> <p>שלב 3: סיבובים קטנים קדימה + סיבובים קטנים לאחור.</p> <p>שלב 4: כפיפת הברך לכיוון בית החזה. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד בכל שלב, ביצוע לצד השני.</p>	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הצד - אמה ימין על המזרן כתף אקטיבית. כף יד ימין לפני הגוף, רגליים ארוכות בהמשך לגוף. 	2

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> היד התחתונה, הברך שכנגד המזרן והרגל שבאוויר בקו אחד. כף היד התחתונה אקטיבית דוחפת את המזרן. כתפיים מיוצבות. צוואר ארוך בהמשך לשדרה. מרכז אסוף. 	<p>שלב 1: למעלה ולמטה.</p> <p>שלב 2: קדימה ואחורה.</p> <p>שלב 3: סיבובים קטנים קדימה + סיבובים קטנים לאחור.</p> <p>שלב 4: כפיפת הברך לכיוון בית החזה. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד בכל שלב, ביצוע לצד השני.</p>	<ul style="list-style-type: none"> עמידת ברכיים. הנחת יד ימין על המזרן מתחת לכתף, כשהיא פונה החוצה. יד שמאל ארוכה לכיוון התקרה. רגל שמאל ישרה וארוכה בגובה האגן, מקבילה בהמשך לגוף. 	3



LEG PULL BACK SUPPORT

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> כפות ידיים וחגורת כתפיים אקטיביות דוחפות את המזרן מטה. סנטר פנימה. דחיפה מכפות הרגליים עד להרמת האגן לכו אחד בהמשך לשרדה. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הרמה של הישבן מהמזרן. הוצאת אוויר - הורדה של הישבן חזרה לשיביבה. 	<ul style="list-style-type: none"> ישיבה על המזרן כאשר כפות הרגליים על המזרן והברכיים כפופות. כפות הידיים מונחות באופן אקטיבי מאחורי הגוף על המזרן כשהאצבעות הידיים פונות קדימה. 	1

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> כתפיים מיוצבות ורחוקות מהאוזניים. אגן עולה גבוה ויציב ללא הקשתה בגב התחתון. עצמות האגן מיוצבות. מרפקים ישרים ללא נעילת מרפקים. אקציביטיה ודחיפת האגן מעלה מתוך דחיפת הידיים אל המזרן. גיוס שרירי הישבן והירך האחורית. בעלייה, קו ארוך מהבהונות עד הקודקוד. המבט פונה קדימה. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - התארכות. הוצאת אוויר - ידיים מונחות מאחורי הגב על המזרן, אצבעות הידיים פונות קדימה. לקיחת אוויר - אגן מורם מהמזרן. הוצאת אוויר - אגן יורד. 	<ul style="list-style-type: none"> ישיבה ברגליים ארוכות קדימה, רגליים ברוחב עצמות אגן (ישיבה ישרה) הגב ארוך. ידיים מונחות מאחורי הגוף כשכפות הידיים פונות קדימה. 	2

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> כתפיים מיוצבות ורחוקות מהאוזניים. אגן עולה גבוה ויציב ללא הקשתה בגב התחתון. עצמות האגן מיוצבות. מרפקים ישרים ללא נעילת מרפקים. אקציביטיה ודחיפת האגן מעלה מתוך דחיפת הידיים אל המזרן. גיוס שרירי הישבן והירך האחורית. בעלייה, קו ארוך מהבהונות עד הקודקוד. המבט פונה קדימה. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - התארכות. הוצאת אוויר - ידיים מונחות מאחורי הגב על המזרן, אצבעות הידיים פונות קדימה. לקיחת אוויר - אגן מורם מהמזרן. הוצאת אוויר - שהייה ויציב במנח. לקיחת אוויר - רגל ימין מתנתקת מעלה ארוכה וישרה. הוצאת אוויר - רגל ימין יורדת בהתארכות חזרה אל המזרן. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד השני. בסיום, הורדת האגן אל המזרן. 	<ul style="list-style-type: none"> ישיבה ברגליים ארוכות קדימה, רגליים ברוחב עצמות אגן (ישיבה ישרה) הגב ארוך. ידיים מונחות למאחורי הגוף כשכפות הידיים פונות קדימה. 	3



עמידת שש

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> מרכז אסוף. כפות הידיים אקטיביות לכיוון המזרח. שכמות רחוקות אחת מהשנייה. צוואר ממשיך את קו השדרה. 	<p>שלב 1: רגל ימין מתארכת לאחור מתנתקת ועולה.</p> <p>שלב 2: רגל ימין מתארכת לאחור ויד שמאל מתארכת לפנים, הורדת הרגל והיד הנגדית לכיוון המזרח ועלייה מעלה.</p> <p>שלב 3: ברך ימין למרפק שמאל תוך כפיפה בגב והתארכות של היד והרגל חזרה למנח התחלתי.</p> <p>שלב 4: רגל ימין בתנועת הרחקה לימין ויד שמאל בתנועת קירוב שמאלה וחזרה למרכז (אלכסון).</p> <p>שלב 5: כף יד ימין מאחורי הראש, כשהמרפק כפוף תוך פתיחת בית חזה לרוטציה בשדרה.</p> <p>בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד שני.</p>	<p>עמידת 6 - כפות ידיים מתחת לכתפיים, ברכיים מתחת לעצמות האגן.</p>	ONE LEVEL
				



PUSH UP

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> רגל ארוכה לאחור. שרירי הליבה והאגן מיוצבים. צוואר בהמשך לשרדה. בכפיפה המרפקים וביישור כל הגוף יורד ועולה כיחידה אחת. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה. הוצאת אוויר - רגל ימין מתארכת לאחור, מקבילה אל המזרן. לקיחת אוויר - כיפוף מרפקים צמודים לגוף PUSH UP. הוצאת אוויר - יישור המרפקים, רגל נשארת מקבילה. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד שני. 	<ul style="list-style-type: none"> עמידת 6 - ידיים מתחת לכתפיים, ברכיים מתחת לעצמות אגן. 	1

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> במנח ל - PUSH UP קו ארוך מקודקוד הראש ועד העקבים. הכתפיים רחוקות מהאוזניים והשכמות רחוקות ופרוסות על הגב. העורף ארוך ובהמשך לשרדה. עקבים מושכים לאחור. ירידה ל - PUSH UP כיחידה אחת של הגוף ביחד, ללא הקשתה או קימור בגב. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הזדקפות והתארכות מעלה. הוצאת אוויר - גלגול חוליות למטה (ROLL DOWN). לקיחת אוויר - ידיים מטיילות קדימה על המזרן. הוצאת אוויר - העתקת המשקל לכפות הידיים למצב PUSH UP. לקיחת אוויר - כיפוף המרפקים כשהם יורדים ל-90 מעלות, אחיזה רחבה. הוצאת אוויר - יישור מרפקים. בסיום החזרה האחרונה, נשלח את האגן לכיוון התיקרה (לפירמידה), ידיים יטיילו חזרה לכיוון כפות הרגליים. גלגול חוליות לעמידת מוצא (ROLL UP). וריאציות המשך - אהבת הארץ (כף יד לכתף הנגדית). 	<ul style="list-style-type: none"> עמידה בחלק האחורי של המזרן, ידיים לצידי הגוף. 	2

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> במנח ל - PUSH UP קו ארוך מקודקוד הראש ועד העקבים. הכתפיים רחוקות מהאוזניים והשכמות רחוקות ופרוסות על הגב. העורף ארוך ובהמשך לשרדה. עקבים מושכים לאחור. ירידה ל - PUSH UP כיחידה אחת של הגוף ביחד, ללא הקשתה או קימור בגב. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הזדקפות והתארכות מעלה. הוצאת אוויר - גלגול חוליות למטה (ROLL DOWN). לקיחת אוויר - ידיים מטיילות קדימה על המזרן. הוצאת אוויר - העתקת המשקל לכפות הידיים למצב PUSH UP. לקיחת אוויר - כיפוף המרפקים כשהם יורדים ל-90 מעלות, אחיזה צרה. הוצאת אוויר - יישור מרפקים. בסיום החזרה האחרונה, נשלח את האגן לכיוון התיקרה (לפירמידה), ידיים יטיילו חזרה לכיוון כפות הרגליים. גלגול חוליות לעמידת מוצא (ROLL UP). וריאציות המשך - מטפס הרים עם כפיפת מרפקים. 	<ul style="list-style-type: none"> עמידה בחלק האחורי של המזרן. 	3



SAW

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> התארכות השדרה מעלה לפני הטויסט. צוואר בהמשך לשדרה. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הזדקפות. הוצאת אוויר - רוטציה (טויסט) של בית החזה לימין. לקיחת אוויר - חזרה למרכז והזדקפות. הוצאת אוויר - רוטציה (טויסט) של בית החזה לשמאל. 	<ul style="list-style-type: none"> ישיבה ברגליים שלובות (מזרחית). כף יד על כתף נגדית. 	1

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> התארכות השדרה מעלה לפני הטויסט. צוואר בהמשך לשדרה. כתפיים אל הגב. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הזדקפות. הוצאת אוויר - רוטציה של בית החזה לימין. לקיחת אוויר - חזרה למרכז והזדקפות. הוצאת אוויר - רוטציה לצד שמאל. 	<ul style="list-style-type: none"> ישיבה זקופה (TALL BACK), רגליים בפישוק רחב מעט מרוחב האגן, פלקס בכפות הרגליים. ידיים ארוכות לצדדים בגובה כתפיים, כאשר פנים כפות הידיים פונות קדימה. 	2

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> התארכות השדרה מעלה לפני הטויסט. צוואר בהמשך לשדרה. כתפיים אל הגב. דחיפה אקטיבית של היד האחורית את המזרן. כפיפת הגב לפנים תוך איסוף שרירי הליבה. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הזדקפות. הוצאת אוויר - רוטציה לימין, היד השמאלית חוצה את קו רגל ימין תוך כפיפה קדימית של הגב, היד הימנית מונחת מאחורי הגב באופן אקטיבי. לקיחת אוויר - חזרה מעלה אל הרוטציה לימין תוך הזדקפות השדרה. הוצאת אוויר - חזרה למרכז. לקיחת אוויר - הזדקפות. הוצאת אוויר - רוטציה לשמאל היד הימנית חוצה את קו רגל שמאל תוך כפיפה קדימית של הגב, היד השמאלית מונחת מאחורי הגב באופן אקטיבי. לקיחת אוויר - חזרה מעלה אל הרוטציה לשמאל תוך הזדקפות השדרה. הוצאת אוויר - חזרה למרכז. 	<ul style="list-style-type: none"> ישיבה זקופה (TALL BACK), רגליים בפישוק רחב מעט מרוחב האגן, פלקס בכפות הרגליים. ידיים ארוכות לצדדים בגובה כתפיים, כאשר פנים כפות הידיים פונות קדימה. 	3



SIDE BEND

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> התארכות קודמת לכפיפה הצידית. צוואר בהמשך לשדרה. כתפיים מיוצבות אל הגב. ישבן נגדי נשאר על המזרן בכפיפה הצידית. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - התארכות השדרה מעלה תוך דחיפה אקטיבית של הידיים את המזרן. הוצאת אוויר - יד ימין עולה מעלה תוך כפיפה צידית לצד שמאל, והנחת אמה שמאל על המזרן. לקיחת אוויר - חזרה למרכז תוך דחיפה אקטיבית של הידיים את המזרן. הוצאת אוויר - יד שמאל עולה מעלה תוך כפיפה צידית לצד ימין, והנחת אמה ימין על המזרן. 	<ul style="list-style-type: none"> ישיבה ברגליים שלובות (מזרחית) בגב ארוך. ידיים מונחות מאחורי הגב באופן אקטיבי. 	1

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> התארכות קודמת לכפיפה הצידית. צוואר בהמשך לשדרה. כתפיים מיוצבות אל הגב. ישבן נגדי כנגד המזרן בכפיפה הצידית. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - יד ימין עולה מעלה. הוצאת אוויר - כפיפה צידית לצד שמאל והנחת אמה שמאל על המזרן. לקיחת אוויר - חזרה למרכז תוך דחיפה אקטיבית של הידיים את המזרן. הוצאת אוויר - ידיים ממשיכות לדחוף באופן אקטיבי את המזרן. לקיחת אוויר - יד שמאל עולה מעלה. הוצאת אוויר - כפיפה צידית לצד ימין והנחת אמה ימין על המזרן. לקיחת אוויר - חזרה למרכז תוך דחיפה אקטיבית של הידיים את המזרן. הוצאת אוויר - ידיים ממשיכות לדחוף באופן אקטיבי את המזרן. 	<ul style="list-style-type: none"> ישיבה רביעית - רגל ימין בכפיפה לפני הגוף ורגל שמאל כפופה לאחור. ידיים מונחות מאחורי הגב באופן אקטיבי. 	2

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> התארכות קודמת לכפיפה הצידית. צוואר בהמשך לשדרה. כתפיים מיוצבות אל הגב. ישבן נגדי כנגד המזרן בכפיפה הצידית. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - התארכות של היד הימנית מעבר לקו הראש תוך הורדת הרגל הימנית מטה. הוצאת אוויר - עליה של היד והרגל אחת לכיוון השנייה תוך כפיפה צידית של השדרה. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד השני. לקיחת אוויר - התארכות של היד השמאלית מעבר לקו הראש תוך הורדת הרגל השמאלית מטה. הוצאת אוויר - עליה של היד והרגל אחת לכיוון השנייה תוך כפיפה צידית של השדרה. 	<ul style="list-style-type: none"> ישיבה רביעית - רגל ימין בכפיפה לפני הגוף ורגל שמאל כפופה לאחור. ידיים מונחות מאחורי הגב באופן אקטיבי. 	3



PYRAMID

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> מרכז אסוף פנימה. צוואר ממשיך את השדרה. כפות ידיים דוחפות את המזרן לאורך כל התרגיל. בפרמידה - גב מתארך עד כמה שניתן במידת הצורך יש לכפוף ברכיים. עקבים שואפים מטה. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - קירוב השכמות אחת אל השנייה. הוצאת אוויר - הרחקת השכמות ודחיפה אקטיבית של הידיים תוך ניתוק הברכיים מהמזרן מעלה למנח פרמידה, עקבים שואפים להגיע אל המזרן, גב מתארך וכפות ידיים דוחפות את המזרן באקטיביות. שהייה תוך נשימה (שאיפה נשיפה ושאיפה נוספת) במנח. הוצאת אוויר - ברכיים מתכופפות חזרה למנח ההתחלתי (עמידת 6). 	<ul style="list-style-type: none"> עמידת 6 - כפות הידיים מתחת לכתפיים, ברכיים מתחת לעצמות האגן, אצבעות כפות הרגליים נעוצות כנגד המזרן. 	1

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> מרכז אסוף פנימה. צוואר ממשיך את השדרה. כפות ידיים דוחפות את המזרן לאורך כל התרגיל. בפרמידה - גב מתארך עד כמה שניתן במידת הצורך יש לכפוף ברכיים. עקבים שואפים מטה. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - קירוב השכמות אחת אל השנייה. הוצאת אוויר - הרחקת השכמות ודחיפה אקטיבית של הידיים תוך ניתוק הברכיים מהמזרן מעלה לפרמידה. שהייה תוך שלוש נשימות מלאות במנח. הוצאת אוויר - ברכיים מתכופפות חזרה למנח ההתחלתי (עמידת 6). 	<ul style="list-style-type: none"> עמידת 6 - כפות הידיים מתחת לכתפיים, ברכיים מתחת לעצמות האגן, אצבעות כפות הרגליים נעוצות כנגד המזרן. 	2

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> כשהרגל מתארכת מעלה, דחיפה אקטיבית של הידיים את המזרן. העקב הנגדי לרגל העולה, שואף מטה. עורך ממשיך את קו השדרה. אגן מיוצב בהמשך לתנועת הרגל. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - קירוב השכמות אחת אל השנייה. הוצאת אוויר - הרחקת השכמות ודחיפה אקטיבית של הידיים אל המזרן תוך ניתוק הברכיים מהמזרן מעלה לפרמידה. לקיחת אוויר - רגל ימין מתארכת מעלה תוך שאיפת העקב שמאל מטה אל המזרן. שהייה תוך שלוש נשימות מלאות במנח. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, תוך שהייה של 3 נשימות במנח, ביצוע לצד השני. בסיום, החזרת הרגל אל המזרן וחזרה למנח התחלתי. 	<ul style="list-style-type: none"> מנח - PUSH UP. 	3



DEEP SQUAT

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> בישיבה התחלתית עקבים שואפים להגיע אל המזרן, במידה ויש קושי יש לרווח עוד בין כפות הרגליים. ביישור הברכיים למתיחה, כל אחד לפי טווח יכולת. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - התארכות השדרה במנח. הוצאת אוויר - הנחת כפות הידיים על המזרן תוך יישור הברכיים, ראש ובית חזה מטה. לקיחת אוויר - כיפוף הברכיים וחזרה לעמידת מוצא. 	<ul style="list-style-type: none"> ישיבה בסקווט נמוך (DEEP SQUAT), אצבעות פונות החוצה. כפות ידיים כף אל כף מול בית החזה, מרפקים כנגד הברכיים. 	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ONE LEVEL</p>
				



מתיחה א-סימטרית

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> בכפיפה הצידית, להתארך מעלה ורק אז לכפוף הצידה (UP AND OVER). ייצוב הכתפיים אל הגב. מבט מלווה את התנועה, עורף ארוך. 	<p>שהייה בכל שלב כ-15 שניות למתיחה עמוקה אפקטיבית.</p> <p>שלב 1: יד ימין נשלחת קדימה אל רגל ימין, יד שמאל נשלחת לצד הנגדי כשבית החזה פתוח לאחור.</p> <p>שלב 2: יד שמאל עולה מעבר לקו הראש לכיוון רגל ימין למתיחה צידית.</p> <p>שלב 3: שתי ידיים ובית החזה נשלחות קדימה לכיוון רגל ימין.</p> <p>שלב 4: ידיים נפתחות לצדדים, אמה שמאל יורדת אל המזרן ימין מתארכת מעבר לקו הראש לתוך כפיפה צידית.</p> <p>שלב 5: טוויסט של הטורסו (מרכז הגב) כלפי המזרן, תוך פנייה של בית החזה יחד עם יד ימין אל המזרן.</p> <p>בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד בכל שלב, ביצוע לצד שני.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ישיבת דגל (רגל ימין ארוכה וישרה לפני, רגל שמאל כפופה ופונה החוצה, כף הרגל פונה לכיוון הירך). ידיים לצדי הגוף. 	ONE LEVEL
				



יפנית

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> בשליחת האגן לאחור הידיים אקטיביות בדחיפת המזרן. כתפיים מיוצבות אל הגב. טווח התנועה על פי טווח היכולת. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה. הוצאת אוויר - העתקת משקל לאחור, ישבן נשלח לכיוון העקבים. לקיחת אוויר - העתקת משקל לפנים אל כפות הידיים, החלפת מנח אצבעות כף הרגל (פוינט). הוצאת אוויר - העתקת משקל ישבן נשלח לכיוון העקבים. 	<ul style="list-style-type: none"> עמידת 6 - כפות ידיים מתחת לכתפיים, ברכיים מתחת לעצמות האגן, אצבעות הרגליים נעוצות על המזרן. 	1

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> בשליחת האגן לאחור הידיים אקטיביות בדחיפת המזרן. כתפיים מיוצבות אל הגב. טווח התנועה על פי טווח היכולת. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה. הוצאת אוויר - העתקת משקל לאחור לשיבת אצבעות. לקיחת אוויר - העתקת משקל לפנים אל כפות הידיים, החלפת מנח אצבעות כף הרגל (פוינט). הוצאת אוויר - העתקת משקל לאחור לשיבה יפנית. 	<ul style="list-style-type: none"> עמידת 6 - כפות ידיים מתחת לכתפיים, ברכיים מתחת לעצמות האגן, אצבעות הרגליים נעוצות על המזרן. 	2

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> בשליחת האגן לאחור הידיים אקטיביות בדחיפת המזרן. כתפיים מיוצבות אל הגב. טווח התנועה על פי טווח היכולת. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הכנה. הוצאת אוויר - העתקת משקל לאחור לשיבת אצבעות. ידיים עולות מעלה בלקיחת אוויר ובהוצאת אוויר יורדות מטה. 3 נשימות מלאות. לקיחת אוויר - העתקת משקל לפנים אל כפות הידיים, החלפת מנח אצבעות כף הרגל (פוינט). הוצאת אוויר - העתקת משקל לאחור לשיבה יפנית. ידיים עולות מעלה בלקיחת אוויר ובהוצאת אוויר יורדות מטה. 3 נשימות מלאות. 	<ul style="list-style-type: none"> עמידת 6 - כפות ידיים מתחת לכתפיים, ברכיים מתחת לעצמות האגן, אצבעות הרגליים נעוצות על המזרן. 	3



פסיעה

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> • כתפיים מיוצבות אל הגב. • כפיפת הברכיים וישור הברכיים מתקיים בסנכרון רגל קידמית ואחורית. • אגן מיוצב לאורך כל התרגיל. 	<ul style="list-style-type: none"> • לקיחת אוויר - כפיפת הברכיים תוך ניתוק העקבים מהמזרן. • הוצאת אוויר - יישור הברכיים תוך התארכות הרגליים. 	<ul style="list-style-type: none"> • עמידה ושליחת רגל ימין בצעד • קטן לפניו, ירידה ב - ROLL DOWN • לכיוון המזרן והנחת הידיים מטה לצידי הגוף. 	ONE LEVEL
				



מתיחת היונה

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<p>להגברת המתיחה בשריר העכוז יש להגדיל את זווית הברך הקידמית שבכפיפה.</p>	<p>לקיחת אוויר - מתיחה תוך שהיה במנח, בית החזה נמוך ושואף מטה. הוצאת אוויר - שהייה במנח. 3 נשימות מלאות במתיחה כשהאמות מונחות על המזרון. לקיחת אוויר - פריסה של כפות הידיים אל המזרון ועליה למנח קוברה תוך כדי המתיחה. הוצאת אוויר - שהייה במנח. 3 נשימות מלאות במתיחה כשהגב במנח קוברה והידיים כנגד המזרון.</p>	<p>רגל ימין קדימה, כשהברך הימנית כפופה לפניו והרגל השמאלית ישרה וארוכה לאחור, אמות על המזרון.</p>	ONE LEVEL
				



RUNNER'S LUNGE

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> הירידה למכרע הנמוך וביצוע התרגיל כולו נעשה בשליטה. במהלך המכרע, האגן נמוך והרגל האחורית ישירה וארוכה. בפתיחת היד מעלה, בית החזה נפתח והיד הנגדית דוחפת כקונטרה מכיוון המזרח. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - העתקת המשקל ליד שמאל. הוצאת אוויר - ניתוק יד ימין ופתיחת בית החזה מעלה. לקיחת אוויר - העמקת המנח תוך פתיחת בית החזה. הוצאת אוויר - חזרת היד מטה. בסיום ביצוע התרגיל לצד אחד, ביצוע לצד השני. 	<ul style="list-style-type: none"> רגל ימין לפניו ורגל שמאל נשלחת לאחור ל-RUNNER'S LUNGE. הידיים לצידי הגוף על המזרח. 	ONE LEVEL
				



QUADRICEPS STRECH

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> דחיפת הידיים באופן אקטיבי את המזרן. פתיחת בית החזה בהרמת האגן. שליחה של עצמות אגן לפניים. 	<ul style="list-style-type: none"> שליחת הידיים לאחור והרמה של האגן מעלה. הוצאת אוויר - הורדת האגן מטה בשליטה לישיבה יפנית. 	<ul style="list-style-type: none"> ישיבה יפנית - ישיבה כשהשוקיים הקדמיות כנגד המזרן, אצבעות הרגליים פרוסות על המזרן, האגן מונח על העקבים. 	ONE LEVEL
				





FLIGHT

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> עליה וירידה מתוך התארכות. עליה לטווח התנועה האפשרי בהתאמה, ללא מתח בגב התחתון. צוואר מתארך בהמשך לשדרה לאורך כל התרגיל. ייצוב חגורת כתפיים לאורך כל התרגיל. 	<ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - איסוף שרירי הליבה, תוך הרמת הראש, בית החזה והידיים מתנתקות מהמזרן. הוצאת אוויר - חזרה בשליטה, לכיוון המזרן. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הבטן, רגליים ישרות וארוכות ברוחב עצמות אגן. ידיים לצדי הגוף בסיבוב חיצוני (כף יד כלפי המזרון). מצח מונח מטה. 	1

סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<ul style="list-style-type: none"> עליה וירידה מתוך התארכות. עליה לטווח התנועה האפשרי בהתאמה, ללא מתח בגב התחתון. צוואר מתארך בהמשך לשדרה לאורך כל התרגיל. ייצוב חגורת כתפיים לאורך כל התרגיל. 	<p>שלב 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - איסוף שרירי הליבה, תוך הרמת הראש, בית החזה והידיים מעלה. (כפות הידיים עדיין כנגד המצח). הוצאת אוויר - חזרה בשליטה, לכיוון המזרן. <p>שלב 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> לקיחת אוויר - הרמה של ראש ובית החזה מהמזרן, (כפות הידיים עדיין כנגד המצח). הוצאת אוויר - הידיים מתארכות לפנים לצורת Y. לקיחת אוויר - כיפוף המרפקים חזרה למנח שבו כפות הידיים כנגד המצח, תוך עליה של בית החזה מעלה. הוצאת אוויר - הורדה של ראש ובית חזה אל המזרן. 	<ul style="list-style-type: none"> שכיבה על הבטן, רגליים ישרות וארוכות ברוחב עצמות אגן. כפות הידיים מתחת למצח אחת על גבי השנייה, מצח מונח על כפות הידיים. 	2



סרטון	דגשים	פעולה + נשימה	מנח מוצא	רמת קושי
	<p>עליה וירידה מתוך התארכות. עליה לטווח התנועה האפשרי בהתאמה, ללא מתח בגב התחתון. צוואר מתארך בהמשך לשדרה לאורך כל התרגיל. ייצוב חגורת כתפיים לאורך כל התרגיל. הרמה והורדה של פלג גוף עליון ותחתון בסנכרון. בקוברה התאמת טווח התנועה לפי גמישות הגב.</p>	<p>שלב 1: לקיחת אוויר - איסוף שרירי הליבה, תוך הרמת הראש, בית החזה והידיים מעלה. (כפות הידיים עדיין כנגד המצח). הוצאת אוויר - חזרה בשליטה, לכיוון המזרן.</p> <p>שלב 2: לקיחת אוויר - הרמה של ראש, בית חזה והרגליים מהמזרן, (כפות הידיים עדיין כנגד המצח). הוצאת אוויר - ידיים מתארכות לפנים לצורת Y. לקיחת אוויר - כיפוף מרפקים חזרה למנח שבו כפות הידיים כנגד המצח, תוך עליית בית החזה מעלה. הוצאת אוויר - חזרה בשליטה, לכיוון המזרן והחזרת הגוף אל המזרן.</p> <p>שלב 3: ידיים מונחות כנגד המזרן מתחת לכתפיים. לקיחת אוויר - דחיפת הידיים את המזרן ועליה מעלה לקוברה. הוצאת אוויר - ירידה מטה בשליטה.</p>	<p>שכיבה על הבטן, רגליים ישירות וארוכות ברוחב עצמות אגן. כפות הידיים מתחת למצח אחת על גבי השנייה, המצח מונח על כפות הידיים.</p>	<h1>3</h1>
				



מערכי אימון





LEVEL 1 - דקות 10

מנח	מס' חזרות	רמה	תרגיל
	6 לכל הרצף	1	CHEST LIFT & REACH
	6 לכל הרצף	1	ROLL UP
	6 לכל צד	1	CRISSCROSS
	6 לכל צד	1	SCISSORS
	8 לסרוגין	1	LOWER & LIFT
	4 לכל צד	1	SIDE BEND
	3 לכל צד	1	SAW
	3 לכל צד	2	SAW
	4 לכל צד	1	PUSH UP
	6 לכל הרצף	1	PYRAMID



LEVEL 2 - דקות 10

מנח	מס' חזרות	רמה	תרגיל
	8 לכל הרצף	2	CHEST LIFT & REACH
	6 לכל הרצף	2	ROLL UP
	6 לכל צד	2	CRISSCROSS
	3 לכל צד	2	SCISSORS
	8 לכל צד	2	LOWER & LIFT
	8 לכל הרצף	2	ROLLING LIKE A BALL
	3 לכל צד	2	SIDE BEND
	3 לכל צד	2	SAW
	3 לכל הרצף	2	PUSH UP
	6 לכל הרצף	2	PYRAMID



LEVEL 3 - דקות 10

מנח	מס' חזרות	רמה	תרגיל
	8 לכל הרצף	3	CHEST LIFT & REACH
	6 לכל הרצף	3	ROLL UP
	16 לסרוגין	3	CRISSCROSS
	16 לסרוגין	3	SCISSORS
	8 לכל צד	3	LOWER & LIFT
	8 לכל הרצף	3	ROLLING LIKE A BALL
	6 לכל הרצף	1	מנח כריעה - צד ימין
	3 לכל הרצף	3	צד ימין - SIDE BEND
	6 לכל הרצף	1	מנח כריעה - צד שמאל
	3 לכל הרצף	3	צד שמאל - SIDE BEND
	3 לכל הרצף	3	PUSH UP
	2 לכל צד	3	PYRAMID



LEVEL 1 - דקות 30

מנח	מס' חזרות	רמה	תרגיל
	6 לכל שלב לכל צד	ONE LEVEL	LUNGE
	6 לכל הרצף	1	ROLL UP
	6 לכל הרצף	1	CHEST LIFT & REACH
	4 לכל הרצף	1	SHOULDER BRIDGE
	6 לכל צד	1	CRISSCROSS
	6 לכל צד	1	SCISSORS
	8 לסרוגין	1	LOWER & LIFT
	8 לכל הרצף	2	ROLLING LIKE A BALL
	3 לכל צד	2	SAW
	15 שניות לכל שלב לכל צד	ONE LEVEL	מתיחה א-סטימטרית
	8 לכל שלב	2	מנח כריעה - צד ימין
	8 לכל הרצף	2	צד ימין - SIDE BEND



מנח	מס' חזרות	רמה	תרגיל
	8 לכל שלב	2	מנח כריעה - צד שמאל
	3 לכל הרצף	2	SIDE BEND - צד שמאל
	8 לכל הרצף	1	LEG PULL BACK SUPPORT
	8 לכל צד	2	SIDE PLANK
	6 לכל הרצף	1	FLIGHT
	6 לכל הרצף	1	יפנית
	6 לכל הרצף	2	PYRAMID
	4 לכל צד	ONE LEVEL	פסיעה
	4 לכל צד	1	PUSH UP



LEVEL 2 - דקות 30

מנח	מס' חזרות	רמה	תרגיל
	8 לכל שלב לכל צד	ONE LEVEL	LUNGE
	6 לכל הרצף	1	ROLL UP
	6 לכל הרצף	2	ROLL UP
	8 לכל הרצף	2	CHEST LIFT & REACH
	שלב 1: 4 לכל הרצף שלב 2: 6 לכל צד	2	SHOULDER BRIDGE
	6 לכל צד	2	CRISSCROSS
	3 לכל צד	2	SCISSORS
	8 לכל צד	2	LOWER & LIFT
	8 לכל הרצף	2	TEASER
	3 לכל צד	3	SAW
	15 שניות לכל שלב לכל צד	ONE LEVEL	מתיחה א-סימטרית
	8 לכל שלב	2	מנח כריעה - צד ימין



מנח	מס' חזרות	רמה	תרגיל
	3 לכל צד	2	SIDE BEND - צד ימין
	8 לכל שלב	2	מנח כריעה - צד שמאל
	3 לכל צד	2	SIDE BEND - צד שמאל
	8 לכל הרצף	2	LEG PULL BACK SUPPORT
	8 לכל צד	2	SIDE PLANK
	שלב 1: 4 שלב 2: 6 לכל הרצף	2	FLIGHT
	8 לכל הרצף	2	יפנית
	6 לכל צד	3	PYRAMID
	4 לכל צד	ONE LEVEL	פסיעה
	3 לכל הרצף	2	PUSH UP



LEVEL 3 - דקות 30

מנח	מס' חזרות	רמה	תרגיל
	8 לכל שלב לכל צד	ONE LEVEL	LUNGE
	6 לכל הרצף	2	ROLL UP
	6 לכל הרצף	3	ROLL UP
	6 לכל הרצף	3	CHEST LIFT & REACH
	8 לכל שלב לכל צד	3	SHOULDER BRIDGE
	16 לסרוגין	3	CRISSCROSS
	16 לסרוגין	3	SCISSORS
	8 לכל צד	3	LOWER & LIFT
	3 לכל צד	3	SAW
	15 שניות לכל שלב לכל צד	ONE LEVEL	מתיחה א-סימטרית
	8 לכל שלב	3	מנח כריעה - צד ימין
	3 לכל הרצף	2	צד ימין - SIDE BEND



מנח	מס' חזרות	רמה	תרגיל
	8 לכל שלב	3	מנח כריעה - צד שמאל
	3 לכל הרצף	2	SIDE BEND - צד שמאל
	4 לכל צד	3	LEG PULL BACK SUPPORT
	6 לכל הרצף	2	TEASER
	6 לכל הרצף	3	TEASER
	6 לכל צד	3	SIDE PLANK
	שלב 1: 4 שלב 2: 6 שלב 3: 3 לכל הרצף	3	FLIGHT
	3 לכל הרצף	3	יפנית
	2 ל-15 שניות	ONE LEVEL	QUADRICEPS STRECH
	6 לכל צד	3	PYRAMID
	3 לכל צד	ONE LEVEL	RUNNER'S LUNGE
	3 לכל הרצף	3	PUSH UP



60 דקות - LEVEL 1

מנח	מס' חזרות	רמה	תרגיל
	6 מכל שלב לכל צד	ONE LEVEL	LUNGE
	6 לכל הרצף	1	ROLL UP
	6 לכל הרצף	2	ROLL UP
	6 לכל הרצף	1	CHEST LIFT & REACH
	4 לכל הרצף	1	SHOULDER BRIDGE
	6 לכל צד	1	CRISSCROSS
	6 לכל צד	1	SCISSORS
	8 לסרוגין	1	LOWER & LIFT
	3 לכל צד	1	SAW
	15 שניות לכל שלב לכל צד	ONE LEVEL	מתיחה א-סטימטרית
	8 לכל שלב לכל צד	1	SIDE KICK
	8 לכל צד	1	SIDE PLANK



מנח	מס' חזרות	רמה	תרגיל
	6 לכל צד	1	מנח כריעה
	שלב 1: 4 שלב 2: 6 לכל הרצף	2	FLIGHT
	6 לכל הרצף	1	יפנית
	8 לכל שלב לכל צד	ONE LEVEL	עמידת שש
	8 לכל הרצף	1	ROLLING LIKE A BALL
	8 לכל הרצף	1	SQUAT
	4 לכל צד	ONE LEVEL	פסיעה
	3 לכל הרצף לכל צד	ONE LEVEL	RUNNER'S LUNGE
	4 לכל הרצף	ONE LEVEL	DEEP SQUAT
	4 לכל צד	1	PUSH UP
	6 לכל הרצף	1	PYRAMID



LEVEL 2 - דקות 60

מנח	מס' חזרות	רמה	תרגיל
	8 לכל שלב לכל צד	ONE LEVEL	LUNGE
	4 לכל הרצף	ONE LEVEL	DEEP SQUAT
	6 לכל הרצף	1	ROLL UP
	6 לכל הרצף	2	ROLL UP
	6 לכל הרצף	2	CHEST LIFT & REACH
	שלב 1: 4 לכל הרצף שלב 2: 6 לכל צד	2	SHOULDER BRIDGE
	6 לכל צד	2	CRISSCROSS
	3 לכל צד	2	SCISSORS
	8 לכל צד	2	LOWER & LIFT
	3 לכל צד	3	SAW
	8 לכל הרצף	2	LEG PULL BACK SUPPORT
	15 שניות לכל שלב לכל צד	ONE LEVEL	מתיחה א-סימטרית



מנח	מס' חזרות	רמה	תרגיל
	8 מכל שלב לכל צד	2	SIDE KICK
	8 לכל צד	2	SIDE PLANK
	6 לכל שלב	3	מנח כריעה - צד ימין
	8 לכל הרצף	2	SQUAT - צד ימין
	6 לכל שלב	3	מנח כריעה - צד שמאל
	8 לכל הרצף	2	SQUAT - צד שמאל
	3 לכל צד	ONE LEVEL	RUNNER'S LUNGE
	8 לכל שלב לכל צד	ONE LEVEL	עמידת שש
	3 לכל צד	2	SIDE BEND
	שלב 1: 4 שלב 2: 6 לכל הרצף	2	FLIGHT
	6 לכל הרצף	2	יפנית
	3 לכל הרצף	2	PUSH UP



מנח	מס' חזרות	רמה	תרגיל
	30 שניות לכל צד	ONE LEVEL	מתיחת היונה
	6 לכל הרצף	2	PYRAMID



LEVEL 3 - דקות 60

מנח	מס' חזרות	רמה	תרגיל
	8 לכל שלב לכל צד	ONE LEVEL	LUNGE
	4 לכל הרצף	ONE LEVEL	DEEP SQUAT
	6 לכל הרצף	2	ROLL UP
	6 לכל הרצף	3	ROLL UP
	6 לכל הרצף	3	CHEST LIFT & REACH
	שלב 1: 4 לכל הרצף שלב 2: 6 לכל צד	3	SHOULDER BRIDGE
	16 לסרוגין	3	CRISSCROSS
	8 לכל צד	2	SCISSORS
	8 לכל צד	3	LOWER & LIFT
	3 לכל צד	3	SAW
	4 לכל צד	3	LEG PULL BACK SUPPORT
	15 שניות לכל שלב לכל צד	ONE LEVEL	מתיחה א-סימטרית



תרגיל	רמה	מס' חזרות	מנח
SIDE KICK	3	8 לכל שלב לכל צד	
SIDE PLANK	3	8 לכל צד	
מנח כריעה - צד ימין	3	6 לכל שלב	
SQUAT	3	4 לכל צד	
מנח כריעה - צד שמאל	3	6 לכל שלב	
SQUAT	3	4 לכל צד	
RUNNER'S LUNGE	ONE LEVEL	3 לכל צד	
עמידת שש	ONE LEVEL	8 לכל שלב לכל צד	
SIDE BEND	2	3 לכל צד	
FLIGHT	3	שלב 1: 4 שלב 2: 6 שלב 3: 3 לכל הרצף	
יפנית	3	8 לכל הרצף	
QUADRICEPS STRECH	ONE LEVEL	2 15-7 שניות	



מנח	מס' חזרות	רמה	תרגיל
	3 לכל הרצף	2	PUSH UP
	30 שניות לכל צד	ONE LEVEL	מתיחת היונה
	6 לכל צד	3	PYRAMID

