

# לחיזוק ועיצוב הבטן

## 3 מתיחת רגל אחת - Single leg stretch



### עמידת מוצא

שכיבה על הגב, רגליים ב- 90 מעלות ירך וברך, ראש ובית חזה מורמים באוויר. זרועות נחות לצדי הגוף.

### התרגיל

אחיזה בברך ימין ומתיחתה בכל פעם לכיוון בית החזה, תוך נשיפה ויישור רגל שמאל. לסירוגין ימין ושמאל. לשמור בשני המקרים על קו האמצע - "בהונות כף הרגל מול האף" לאורך כל התרגיל. 5 חזרות לכל רגל. יש להגדיל את מס' החזרות עם הזמן, עד 12 חזרות.

בתרגיל זה ניתן בבירור לראות את עברו של ג'וזף פילאטיס כשחיין. תנועת הידיים בסיבוב מזכירה שחיית חזה.

## 4 מתיחת רגל כפולה - Double Leg Stretch

### עמידת מוצא

שכיבה על הגב, רגליים צמודות וכפופות אל הבטן. זרועות ארוכות אוחזות בצד החיצוני של הקרסוליים. הראש ובית החזה באוויר.

### התרגיל

בשאיפה - ניישר רגליים ב- 45/90 מעלות, ניישר

זרועות לצדי האוזניים, ראש מורם. בנשיפה - נכופף ברכיים, ידיים בתנועה סיבובית ארוכה, חוזרות דרך צידי הגוף אל הברכיים. בכל פעם להגדיל את טווח התנועה של הסיבוב. להתחיל עם 6 חזרות ולהגדיל את מס' החזרות עם הזמן, עד 12 חזרות.



# תרגול פילאטיס

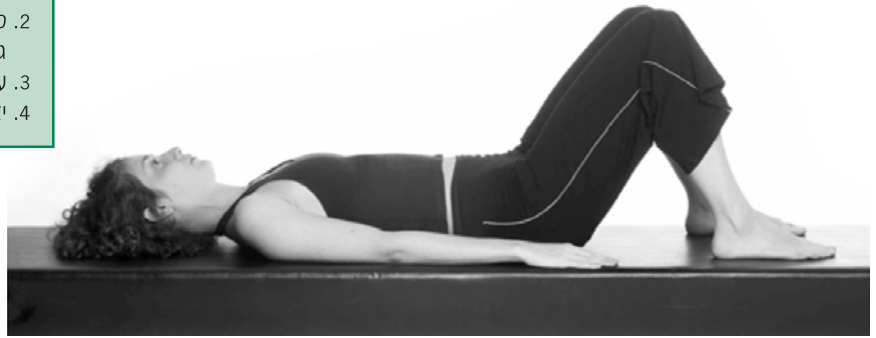
הפעם במדור הוותיק "גוף בתנועה" אנו מארחים ונותנים מקום לתרגילים בשיטת פילאטיס.

שיטת פילאטיס מתאימה לחיזוק ועיצוב הגוף. אנו מציעים לכם מספר תרגילים המסייעים לחיזוק ועיצוב הבטן, מומלץ לתרגל אותם מדי יום.

## מטרת התרגיל

1. לימוד נשימה נכונה תוך הקפדה על איסוף והפעלת שרירי רצפת האגן ושרירי הבטן העמוקים.
2. לימוד נשימה נכונה- אין שחרור של הבטן בשאיפה, גם כאשר הרגליים והידיים ישרות וקרובות לרצפה.
3. עבודה על השרירים העמוקים.
4. יצירת תחושת "הרמה" לשרירים.

## 1 נשימת פילאטיס



- האם הכתפיים עולות בנשימה?
- הניחו את הידיים על הצלעות. בשאיפה, תנו לצלעות להיפתח לצדדים, בנשימה, הצלעות נסגרות אחת אל השנייה.
  - הניחו יד ימין על הבטן, יד שמאל על הצלעות, בנשימה- צלעות נסגרות אחת אל השנייה ויורדות. הבטן נאספת פנימה בין הצלעות והאגן, פופיק פנימה אל עמוד השדרה.
  - שילוב כל השלבים עם איסוף שרירי רצפת האגן.

## התרגיל

■ שאיפה עמוקה, דרך האף. נשימה איטית וארוכה דרך הפה. שימו לב לדפוס הנשימה הטבעית שלכם, האם אתם נושמים אל הבטן? הצידה אל הצלעות?

## עמידת מוצא

התרגיל מתבצע תוך כדי שכובה על הגב, ברכיים כפופות, כל כף הרגל שטוחה על המזרון, זרועות כפופות, כפות ידיים כלפי הרצפה / התקרה.



## 2 תרגיל המאה - 100

### עמידת מוצא

התרגיל מתבצע תוך כדי שכובה על הגב, רגליים צמודות וכפופות באוויר, 90 מעלות ירך וברך, ידיים ארוכות לצדי הגוף, עורף ארוך.

### התרגיל

בנשימה - עליה של ראש ובית חזה, צלעות מחליקות לכיוון האגן, תוך יישור רגליים ב - 45 מעלות, אלכסון, זרועות בקו הכתפיים, מעל המזרון. בשאיפה - 5 שאיפות בנשימה - 5 נשימות בזמן ביצוע התרגיל זרועות בלבד נעות כלפי מעלה - מטה בקצב אחיד עם הנשימה. לשמור על יציבות הגו. מספר חזרות: 10.

ג'וזף פילאטיס התייחס לתרגיל ה-hundreds כתרגיל חימום, ולכן התחיל את האימון והרפרטואר בתרגיל זה על מנת להכין ולחמם את הגוף לקראת העבודה המאומצת. תנועת הזרועות המהירה נועדה לשיפור הסירקולציה של הדם בעזרת ה- **pumping action**.