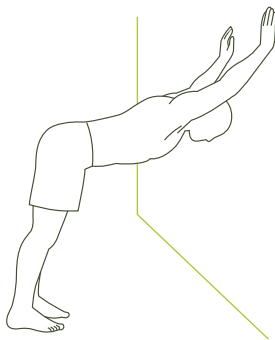


## בית החזה

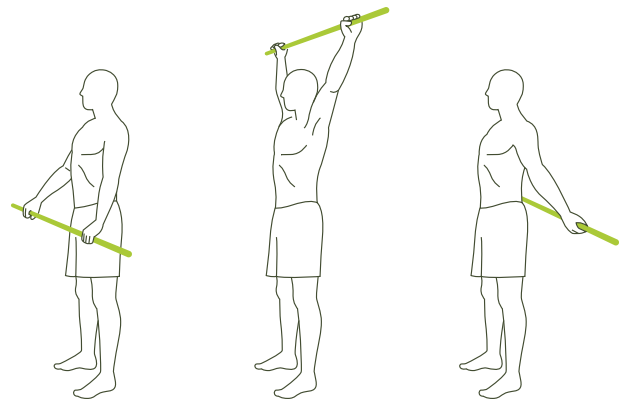
### חזה לרצפה

יש להניח את הידיים על קיר בגובה המקביל לנקודה במרכז הבטן מתחת לחזה. להציב את הרגליים במרחק מהקיר כאשר האגן והגב ישרים מעל הרגליים. יש להתכופף מהירך ולנסות לדחוף את החזה לכיוון הרצפה. יש לשמור על ברכיים ישרות, גב זקוף וישבן מעל הכפות רגליים. לאסוף סנטר פנימה כך שהראש לא יירד לכיוון הקרקע, אלא החזה בלבד



### מוט מעבר לראש

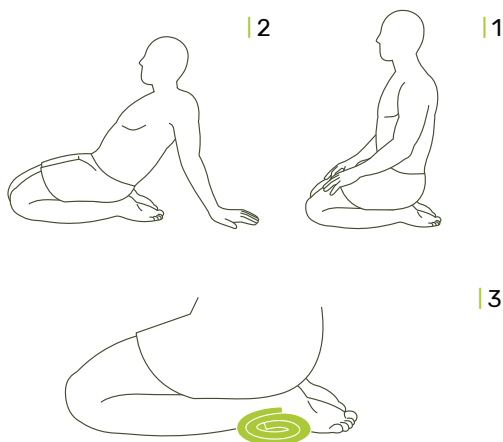
יש לאחוז את המוט בגובה האגן במפתח ידיים רחב ככל הניתן. כפות הידיים פונות לכיוון הגוף. לכווץ את הישבן ואת הבטן בזמנית, להעביר את המוט מעל הראש עד מגע של המוט עם הגב התחתון או עד קצה טווח התנועה. להעביר חזרה את המוט. יש להקפיד לא לשחרר את שרירי הישבן והבטן.



## קרוסול

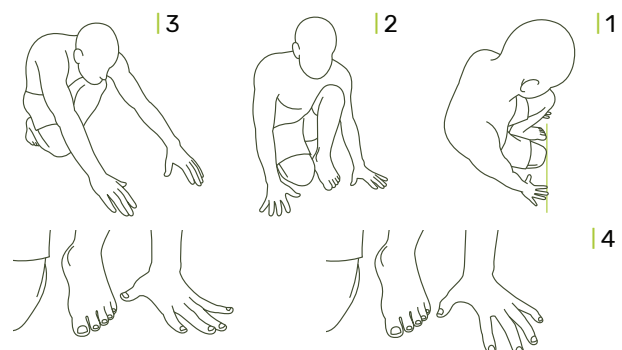
### ישיבה יפנית

- 1 | שבו בישיבה יפנית למשך זמן ארוך ככל שתוכלו.
- 2 | להגברת המתיחה הישענו לאחור על הידיים והרימו את הברכיים מהרצפה.
- 3 | להפחתת המתיחה, יש להניח את הקרוסוליים ע"ג מגבת מגולגלת.



### השענות תוך ישיבה כפופה

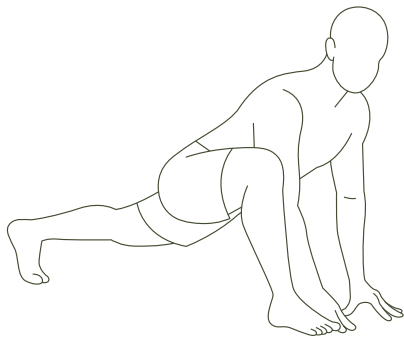
- 1 | יש להניח את בהונות כף רגל המטרה בקו ישר עם ברך הרגל השניה על הקרקע.
- 2 | יש להצמיד את החזה לברך העליונה.
- 3 | למתוח את הידיים לפניכם, ולנסות להגיע עם כפות הידיים לנקודת הרחוקה ביותר ע"ג הקרקע.
- 4 | תוך כדי, נסו גם להרים ולהוריד לסירוגין את בהונות כף הרגל. לא תהיה תנועתיות רבה בבהונות, אולם תורגש הגברת המתיחה.
- 5 | להקפיד שעקב הרגל המתוחה לא יתרומם מהקרקע



## ירך

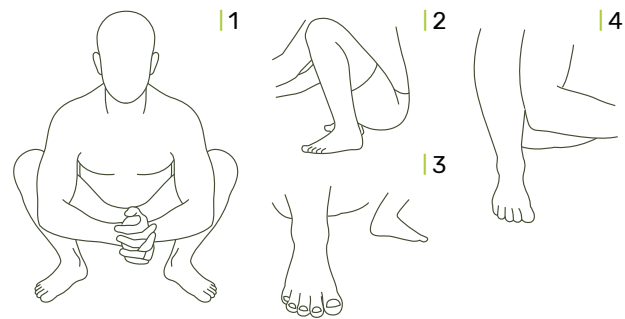
### לאנג' עמוק

במצב מכרע, הושיטו רגל אחת לאחור ככל האפשר, והציבו את הברך של הרגל השנייה ב-90 מעלות או פחות. שמרו על גב ישר, הניחו ידיים צד הרגל הקדמית ונסו להנמיך את האגן לכיוון הרצפה עד כמה שניתן.



### כריעה (סקוואט)

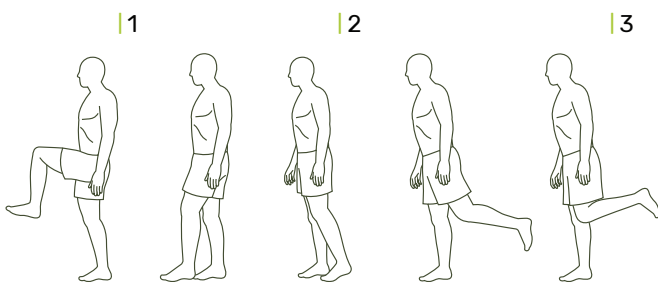
- 1 | רדו לכריעה העמוקה ביותר האפשרית, יש לשאוף למגע בין הירך האחורית לבין השוק. דחפו את הברכיים החוצה בעזרת הזרועות.
- 2 | קרבו את הישבן אל העקבים ככל שניתן.
- 3 | כפות הרגליים צמודה לקרקע, אין להרים את העקב.
- 4 | יש לשמור על קו ישר בין הראש השוק ובוהן כף הרגל האמצעית.



## יציבה ושיווי משקל

### Skateboarding

- 1 | יש לעמוד על רגל אחת ולכופף את הרגל השנייה כלפי מעלה.
- 2 | להוריד את הרגל מטה תוך ליטוף הקרקע ליד הרגל העומדת בדומה לתנועת דחיפה של סקייטבורד.
- 3 | יש להמשיך את תנועת הרגל הדוחפת לאחור, כך שעצם הירך של הרגל הדוחפת תתרחק ככל הניתן מהרגל העומדת.
- 4 | להחזיר את רגל לפנים ולבצע שוב.



### עמידה על כריות כף הרגל

- 1 | הניחו את כפות הרגליים ברוחב הכתפיים, כיפוף קל בברכיים, הגביהו את העקב באופן שלא יורגש עליו עומס משקל הגוף אולם הוא עדיין יהיה קרוב מאוד לקרקע.
- 2 | יש להישאר במנח זה 5 שניות, ולהחליף רגליים.

