

PilATEx

פילאטיס מזרן  
חוברת תרגילים  
בשילוב  
ה-Pilatex™

Beginners, Intermediate & Advanced

## תוכן עניינים

מילות פתיחה - עמוד 3

על החברה- 4

5 - PILATEX™

6 – יוסף הוברטוס פילטיס

7 – הוראות בטיחות

8 – עקרונות אימון

9 שימוש במדרך-

תרגילים - 52-10:

• 11 – 19 - Beginners

• 33 – 20 - Intermediate

• 34 – 49 - Advanced

• 50 – 52 - Relaxation

53 – 54 – B-Balance LTD מבית

דגשים - 55

## מילות פתיחה

אנו מודות לך כי רכשת חוברת זו.

חוברת זו מיועדת הן למתעמלים בבית והן לאנשי מקצוע. החוברת מציעה מגוון רעיונות לשילוב גומיית ה- **PILATEX™** באימון ביתי ובשיעור קבוצתי. מהר מאוד תגלו כי יש אין ספור אפשרויות. חוברת זו מכילה תרגילים מרפרטואר המתחילים – (Beginners), הבינוני – (Intermediate) והמתקדמים – (Advanced) והיא מהווה המשך למערך התרגילים המובא ב-DVD הנמכר עם ערכת ה- **PILATEX™**. החוברת מיועדת למתעמלים בעלי ניסיון בטכניקת פילאטיס. **אנו ממליצות להיוועץ ברופא לפני תחילת כל סוג של פעילות גופנית.**

גומיית ה- **PILATEX™** פותחה על ידי חברת **HolisticFit** והיא בעלת יתרונות רבים:

- נוחה ובטיחותית
- מדמה את עבודת המכשירים
- תורמת לחיזוק, גמישות ושיפור טווחי תנועה

אנו ב- **HolisticFit** מאמינות באיזון כדרך חיים לאושר ולאופטימיות:

איזון כמציאת הקשר בין הרצון ליכולת, בין הגוף לנפש, בין החומר לרוחני ובין נשימה לנשמה. התרגול הפיסי מאפשר למצוא את האיזון בין הגוף לנפש. ככל שנתמקד בכך ונתרגל זאת, כך נשפר את יכולתנו למצוא את האיזון.

בחוברת מובאים ציטוטים של משפטים למחשבה... על כך אנו רוצות להודות למיכאל, ליהודה ולקרן ברג מהמרכז לקבלה, שמשמשים לנו מקור השראה ומקור אור, וכן לסאניה רומן – מתקשרת, מתוך ספרה: "לחיות מתוך שמחה". לבסוף תודה ענקית ל-J.H.Pilates ממציא השיטה שהחזיר לכולנו את עצמנו...

מקוות כי תיהנו מחוברת זו,

נשמח לשמור על קשר: [www.holisticfit.co.il](http://www.holisticfit.co.il) . סני כרמל 050-8526091 . דלית דרורי 050-8526090

להתראות בחוברות הבאות: "Stretch into Pilatex" ו-"Pilatex for the elderly" ...

הוליסטיקפיט, תנועה, נשימה, נשמה. המלא השלם. חווית גופנפש עוצמתית ומעצימה! התחלנו את השיתוף בינינו כי מצאנו שאנחנו ממש נשמות תאומות. מצאנו ביחד את אותה החשיבה, אותה ההבנה ואת אותה התשוקה, לתנועה, לגוף לאדם ולחיים!

אנחנו עובדות וחברות כבר למעלה מ-15 שנה, מתפתחות חוקרות לומדות ועסוקות ברוב שנות חיינו בדבר הנפלא הזה שנקרא גוף נפש. לפעמים אנחנו נדהמות לגלות שאנחנו חוות דברים דומים בשיעורים באותו הזמן, כלומר אנחנו באותו העמוד מבלי שתיאמנו, מוצאות את עצמנו חוקרות את אותם הדברים שמזדמנים אלינו ביחד ולחוד, וזה מחזק את האמת שבדבר עברנו.

אנחנו חולקות יחד את תפקידנו בוינגייט כראשי התחום לפילאטיס – הכשרת מדריכים, יחד פיתחנו את המוצר PILATEX, ויחד התפתחנו לשיטת התנועה, הטיפול, וההתבוננות שנקראת היום HOLISTICFIT.

אנחנו מאמינות שיש ערך מוסף לתנועה ולדרך בה אנחנו בוחרים לבטא אותה. כשאנחנו מדברות על תנועה אנחנו מתייחסות גם לתנועה הכי בסיסית כמו הליכה, ישיבה, לקום מהמיטה, כל תנועה שאנחנו מבצעים מתאפשרת או לא מתאפשרת מתוך העולם המוכר לנו בדפוס התנועתי שלנו.

בהוליסטיקפיט אנחנו חושפות ופותחות את האפשרות לתנועות חדשות, לשפה אחרת מתוך התבוננות על הגוף והנפש כאחד **גופנפש**. את התשוקה שלנו לתנועה ולמה שהחוויה התנועתית עושה עבורנו, אנחנו מעבירות הלאה, דרך הכשרת מדריכים בוינגייט, דרך סדנאות ושיעורים בכנסים, דרך שיעורים במקומות בו אנחנו מלמדות, דרך האימונים האישיים, ודרך טיפולי מודעות תנועתית.

**החזון שלנו** מושתת על העלאת רמת המודעות של המתאמנים באמצעות חוויה אישית, בכדי להגיע דרך הגוף אל הנפש.

**הקו המנחה בפיתוח המוצרים הוא הקפדה על מקסימום בטיחות יעילות ונוחות למשתמש.**

שיטת האימון מתמקדת בשמירה על האיזון בין בריאות מנטאלית ופיזית, איזון המוביל באופן אולטימטיבי אל חווית הגופנפש.



## סני עזיקרי-כרמל

- ספורט תרפיסטי
- ראש תחום פילאטיס מזרן ופילאטיס בהיבט שיקומי בווינגייט בית הספר למאמנים.
- מכשירה מדריכים להתעמלות בונה עצם.
- בעלת "הסטודיו של סאני" לפילאטיס, לתנועה ושיקום פציעות ספורט בתל אביב.
- ממציאה ומפתחת גומיית ה- Pilatex™ המצאה עולמית בלעדית.
- מפתחת שיטת HolisticFit™

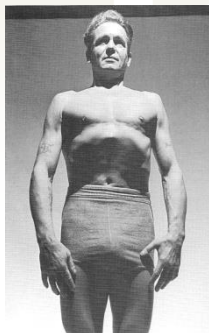
## דלית דרורי

- ראש תחום פילאטיס בבית הספר למאמנים וינגייט.
- ממציאה ומפתחת גומיית ה- Pilatex™ המצאה עולמית בלעדית.
- מפתחת שיטת HolisticFit™
- מפתחת ומייצרת את כדורי העיסוי HolisticFit Therapy Balls™
- מוסמכת לפילאטיס - בי"ס למדריכים מכון וינגייט/ דליה מנטבר
- תואר ראשון מטעם האקדמיה למוסיקה ומחול ע"ש רובין B-Dance
- מדריכה ליוגה מטעם מכון וינגייט
- מטפלת בשיאצו

## Pilatex™

גומיית ה- **Pilatex™** הנה המצאה ישראלית, מבית – **HolisticFit**. ה- **Pilatex™** נותנת פיתרון בטיחותי להדמיית תרגילי הפילטיס מכשירים ואימון חדרי כושר לפעילות מזרן. בשל המדרך המיוחד המעניק בטיחות ונוחות מרבית ניתן לבצע את התרגילים במרב היעילות תוך הגדלת טווחי תנועה במפרקים השונים. אימון עם ה- **Pilatex™** מאפשר דיוק ומיקום התנועה, הדגש על המיקום ממנו אנו רוצים להוציא את התנועה. בשל אורכה של גומיית ה- **Pilatex™** ניתן לבצע פעילות מאוזנת בין פלג גוף עליון זרועות שכמות, בית חזה לבין פלג גוף תחתון, הרגלים מפרקי הירך, תוך מיקוד במרכז שרירי הבטן והגב. ה- **Pilatex™** מאפשרת תמיכה ועוזרת בביצוע של תרגילים הנחשבים למתקדמים יותר ובכך מגדילה את רפרטואר התרגילים למשתמש. ה- **Pilatex™** מהווה אתגר ומעלה את יכולת הביצוע של המשתמש כך שניתן להתקדם בדרגת הקושי מאימון לאימון. עם גומיית ה- **Pilatex™** ניתן לעבוד בכמה מצבים המאפשרים מגוון רב של תרגילים.





## יוסף הוברטוס פילטיס .

יוסף הוברטוס פילטיס נולד בגרמניה בשנת 1880 יליד דיסלדורף. כילד היה חולני וחלש, והוריו עודדו אותו לעסוק בספורט. במהלך התבגרותו הפך לאתלט מצטיין באגרוף, התעמלות קרקע ועוד... בשנת 1912 עבר לאנגליה שם אימן באגרוף את בלשי הסקוטלנד יארד. עם פרוץ מלחמת העולם הראשונה ב- 1914 הוכנס פילטיס ביחד עם הנתינים הגרמנים למחנה מעצר. שם בכדי לשמור על בריאותם הפיסית והמנטאלית פילטיס מאמן את חבריו במחנה. בנוסף הוא עוזר בבית החולים ומפעיל חולים על מיטתם בעזרת מוטות וקפיצים. לימים פילטיס קורא לשיטתו: שיטת הפילטיס: Contrology. בסיום המלחמה (1920) פילטיס חוזר לגרמניה ומתחיל לעבוד עם מיטב הרקדנים באותה תקופה. ב-1926 פילטיס מהגר לארצות הברית שם הוא פוגש את קלרה, אשתו לעתיד, ופותח סטודיו במרכז מנהטן. ב- 1940 פילטיס היה מבוסס בתוך תודעתם של גדולי הרקדנים, שיטתו הייתה פופולארית בניו- יורק בקרב אותם רקדנים, אנשי תיאטרון וקולנוע.

## הוראות בטיחות

- הימנעו מחשיפת הגומייה למכשירים חדים או משטחים שעלולים לקרוע אותה.
- הימנעו מעבודה עם נעליים, המדרך מיועד לכף רגל יחפה.
- יש לעבוד עם הגומייה בכיוון המדרך בלבד.
- אין להניח את הגומייה תחת מדרגה או משקולות.
- יש לשים לב – שורש כף היד בהמשך לאמה.
- ניתן לעבוד על מנופים ארוכים או קצרים תלוי ביכולת המתעמל.
- יש להתאמן תמיד בצורה מאוזנת בין ימין לשמאל, קדמי אחורי, מעגלים בשני הכיוונים, מתיחות וכדומה.
- יש לחמם את הגוף ללא הגומייה לפני הפעילות בעזרת הגומייה.
- הימנעו מתנועות חדות וללא שליטה.
- התרגילים מתבצעים ברצף נשימתי- אין לעצור נשימה.
- במידה וחשים כאב או אי נוחות יש להפסיק את האימון.
- אנו, דלית דרורי וסני עזיקרי כרמל איננו אחראיות לכל נזק ו/או פציעה העלולים להיגרם משימוש לא נכון במוצר.
- לפני השימוש בגומייה יש לוודא שאכן מצבה תקין אין קרעים והמדרך נסגר בבטחה.
- יש להיוועץ ברופא לפני תחילת כל פעילות גופנית.





## עקרונות אימון

**ייצוב שכמות:** מיקום השכמות בצורת V בתוך ה"כיסים" שמירה על הכתפיים רחוקות מהאוזניים.

**Neutral spine:** עמוד שדרה ניטרלי כאשר יש איזון שרירי (בין החלק הקדמי, אחורי, הימני והשמאלי) בעמוד השדרה כך שהקימורים הטבעיים שלו נשמרים.

**Neutral pelvis:** שמירה על עצם ה- Asis וה- Pubis באותו מישור. ייצוב האגן היכולת לשמר את האגן ללא תנועה בעת הנעת הגפיים. השרירים סביב האגן מתפקדים תוך איזון בין כוח לגמישות לזמן ממושך. (מותן כסל, עכוז, ירך אחורית, רחב בטני והמולטיפידוס).

**Imprint:** הטיה קלה של האגן (PPT) הקשת הטבעית מתארכת למזרון ע"י הפעלת שרירי הבטן האלכסונים וקרוב הצלעות אל האגן. pubic גבוהה מעט מה- Asis, כלומר אם נניח כוס מלאה במים, המים ישפכו לכיוון בית החזה. מצב ה- Imprint שומר על היציבות באגן ועוזר בעיקר בתרגילים עם מנפים גדולים.



**מדרך פתוח:**  
 המדרך הפתוח מאפשר אימון המשלב את שתי הרגליים יחד בתרגיל אחד. יש לוודא שהגומייה עוברת דרך שני אשנבי הפתיחה בצדדים. יש להניח את המדרך במרכז הגומייה. ניתן לעבוד עם המדרך הפתוח כשהוא ממוקם על השכמות. את הידיות ניתן להחזיק בידיים או להשחיל בכל ידית כף רגל, במצב הזה נקבל תמיכה לאזור הטוראקלי בצורה מקסימאלית ונוכל להמחיש את תחושת הארכה שאנו רוצים באזור זה.



**מדרך סגור:**  
 המדרך הסגור מאפשר הפרדה בין צד אחד לשני, ניתן להגדיל טווחי תנועה במפרקים, ולשלב עבודת זרועות בדומה לשיעורי העיצוב. יש להניח את המדרך במרכז הגומייה, ולסגור אותו סביב קשת כף הרגל, (לא לסגור חזק מדי). המדרך הסגור מאפשר לתת דגש על ייצוב השכמות ועבודה במנחים השונים.

**מדרך על הצד:**  
 המדרך על הצד מאפשר אימון הדומה לשיעורי העיצוב ומאתגר את הגוף במנח זה. המדרך הסגור מאפשר הפרדה בין צד אחד לשני, ניתן להגדיל טווחי תנועה במפרקים, ולשלב עבודת זרועות בדומה לשיעורי העיצוב. יש להניח רגל אחת בתוך המדרך ורגל שנייה בידי הגומייה. ניתן להגדיל או לצמצם את המרחק בין המדרך לידיית לקבלת התנגדות נוספת.

# PilATEX

## תרגילים

Beginners, Intermediate & Advanced

מתגר את שרירי הבטן , רצפת אגן ותנועתיות בעמוד שדרה

## מנח גוף

ישיבה, רגליים צמודות ומעט כפופות, המדרך פתוח סביב כפות הרגליים, כפות הידיים קרובות לבית החזה, המרפקים לצדדים.

## תרגיל

שאיפה : הכנה

נשיפה : גלגול של הגב לאחור מבלי להניח את המותנית

שאיפה : חזרה למרכז

לבצע כ- 5 חזרות



## דגשים

הירידה מתבצעת בגב עגול תוך איסוף שרירי רצפת אגן ורחב בטני.

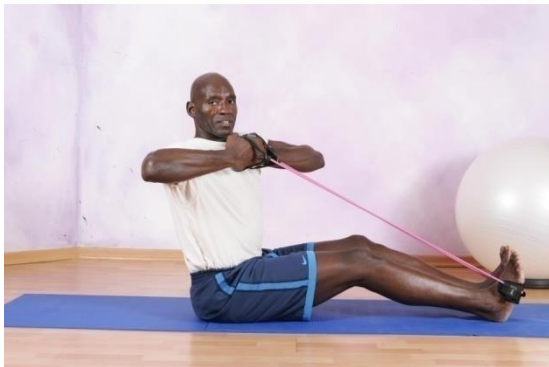
"איננו יכולים לצפות מאחריים לצעות דברים שאיננו מסוגלים לעשות בצמנו"

## פיתול בעמוד השדרה, דגש על האלכסונים

**מנח גוף**  
 ישיבה, רגליים צמודות ומעט כפופות, המדרך פתוח סביב כפות הרגליים, הידיים קרובות לבית החזה, מרפקים לצדדים.

**תרגיל**

שאיפה : הכנה  
 נשיפה : פיתול של הגב לצד אחד  
 שאיפה : חזרה למרכז  
 נשיפה: פיתול לצד השני  
 לבצע כ- 4 חזרות לכל צד

**דגשים**

הפיתול מתבצע מהמותנית ומעלה, האגן נשאר יציב.

“רביע מאתנו מתייחסים לצצמא הרבה יותר לרוצ אשה מתייחסים לאחריה”

פיתול וגמישות בעמוד השדרה

מנח גוף

ישיבה, רגל אחת ניצבת, רגל שנייה עם המדרך - ישרה ומורמת לגובה הברך של הרגל הניצבת, יד מקבילה לרגל אוחזת בשתי הידיעות

תרגיל

שאיפה : הכנה

נשיפה : כפיפת המרפק ומשיכתו לאחור בגובה הכתף תוך הפניית המבט בכיוון התנועה

שאיפה : חזרה למרכז

לבצע כ- 4 חזרות



דגשים

הפיתול מתבצע מהמותנית ומעלה, האגן נשאר יציב.

"הצנק תשואת-לב לטבצ הנצלח שלק, והטבצ הנמוק פשוט ינבול אחוסר תשואת לב" (סאנאיה רואן)



גמישות בעמוד השדרה , תוך עבודה על הזרועות

### מנח גוף

ישיבה, רגליים צמודות ומעט כפופות, המדרך פתוח סביב כפות הרגליים, הזרועות ארוכות קדימה.

### תרגיל

שאיפה : הכנה

נשיפה : קימור של הגב קדימה, תוך משיכת הזרועות לאחור

שאיפה : חזרה למרכז

לבצע כ- 4 חזרות



### דגשים

קימור הגב כמו מעל כדור גדול, תוך איסוף שרירי רצפת אגן ורחב בטני, לייצב שכמות (כתפיים רחוקות מהאוזניים)

"הסתכל פנימה, הסודות נמצאים בתוכך" (Hui Neng)









חיזוק של מרחיקי הירך, עם דגש על ייצוב אגן ועמוד שדרה במנח צידי

מנח גוף

שכיבה צידית, זרוע תחתונה ארוכה, עליונה תומכת, כף הרגל התחתונה בתוך הידית, רגל עליונה עם המדרך, היד העליונה אוחזת בידית.

תרגילים

**One Leg**

שאיפה : הרמת הרגל העליונה  
נשיפה : הורדת הרגל בשליטה  
לבצע כ- 4 חזרות

**One Leg Circle**

שאיפה : הרמת הרגל העליונה  
נשיפה : רגל מציירת מעגל באוויר  
בנשימה שוטפת רגל מציירת כ- 4 מעגלים  
לצד אחד, ו- 4 לצד שני

דגשים

שמירה על עמוד שדרה ואגן במנח ניטרלי.



מאתגר שרירי בטן אלכסוניים תוך רוטציה בעמוד השדרה

**מנח גוף**  
 ישיבה, רגליים צמודות ומעט כפופות, המדרך פתוח סביב כפות הרגליים, כפות הידיים קרובות לבית החזה, מרפקים לצדדים.

**תרגיל**  
 שאיפה : הכנה  
 נשיפה : גלגול האגן הגב לאחור עם פיתול בעמוד השדרה  
 שאיפה : חזרה למרכז  
 לבצע כ- 4 חזרות



**דגשים**  
 ניתן לבצע עם גב ישר – Hinge Back או בגב עגול – Roll Back, המבט מעבר למרפק.

”אם זה לא קורה... צפה שזה יקרה” (David Hemmings)





## מתגר את שרירי הבטן תוך דגש על נשימה זורמת וייצוב השכמות

**מנח גוף**  
שכיבה על הגב, המדרך פתוח מאחורי הגב, כל רגל אוחזת בידית, ברכיים כפופות ופתוחות לצדדים, עקבים צמודים.

### תרגיל

**שאיפה :** הכנה

**נשיפה :** הרמת פלג גוף עליון תוך יישור הרגליים ל-45°, זרועות ארוכות קדימה

**שאיפה :** שאיפה מתחלקת ל-5 ספירות תוך פמפום הזרועות כלפי מטה

**נשיפה :** הנשיפה מתחלקת ל-5 ספירות, המשך פעילות הזרועות

לבצע 10 נשימות מלאות: 10X10 ספירות = 100



### דגשים

שמירה על גו יציב באותו הגובה לאורך כל התרגיל, כנגד תנועת הזרועות.

"רצון הוא היכולת לכוון אנרגיה לאן שאתם צריכים" (סאניה רואן)



מאתגר ייצוב שכמות וייצוב אגן, ומשלב קואורדינציה, נשימה ותנועה

Intermediate

**מנח גוף**  
שכיבה על הגב, ברכיים כפופות, המדרך פתוח סביב כפות הרגליים, פלג גוף עליון מורם, ידיים עם הידיות לתקרה.

**תרגיל**  
שאיפה : יישור הזרועות מעבר לראש, יישור הרגליים לזווית 45° מהרצפה  
נשיפה : החזרת הזרועות לתקרה, כיפוף הברכיים חזרה לנקודת מוצא  
לבצע כ- 4 חזרות



**דגשים**  
שמירה על עמוד השדרה ב- flexion, השכמות מנותקות מהמזרן

”פתיחות לפינויים מקרבת אותנו אל עצמנו”

## מאתגר ייצוב שכמות ועבודה על שרירי ה-Core.

### מנח גוף

שכיבה על הגב, המדרך פתוח סביב כפות הרגליים, רגליים ארוכות לתקרה, זרועות ארוכות לצידי הגוף.

### תרגיל

**שאיפה :** רגליים צמודות נוטות ימינה כיחידה אחת  
**נשיפה :** הרגליים מציירות מעגל יחד, עם כיוון השעון  
**שאיפה :** רגליים ממשיכות לעוד חצי מעגל ומסיימות לצד שמאל  
**נשיפה :** רגליים מציירות מעגל יחד, נגד כיוון השעון  
**שאיפה :** רגליים ממשיכות לעוד חצי מעגל ומסיימות לצד שמאל .  
 מבצעים כ- 4 מעגלים לכל כיוון



### דגשים

רגליים צמודות לאורך כל התרגיל, מאתגר את מקרבי הירך ושרירי רצפת אגן.  
 בשלב ראשון להשאיר את הגב במנח ניטרלי, בשלב שני האגן מתרומם מהמזרן מכוח שרירי הבטן,  
 והתנועה המעגלית גדלה.

”פאנשיס פא אכפת מה אתם יודעים, הם רוצים לדעת שאכפת לכם”

מאתגר ייצוב שכמות וייצוב אגן, ומשלב קואורדינציה, נשימה ותנועה

**מנח גוף**

שכיבה על הגב, המדרך פתוח מאחורי הגב, רגליים ישרות בזווית 90° – כל רגל אחזת בידית, פלג גוף עליון מורם, ידיים אחזות ברגל ימין.

**תרגיל**

שאיפה : הכנה

נשיפה : רגל שמאל מתרחקת

שאיפה : החלפת הרגליים דרך המרכז

נשיפה : רגל ימין מתרחקת

מבצעים כ-8 החלפות



**דגשים**

ייצוב פלג גוף עליון כנגד תנועת הרגליים , להימנע מתנועה בליסטית.

”ישנו אני חדש ככל יום” (סאנאיה רואן)

## מתגר שליטה ושיווי משקל

### מנח גוף

ישיבה מעט מאחורי עצמות הישיבה, רגליים ישרות למעלה המדרך פתוח מאחורי השכמות, הגומיה בהצלבה - כל רגל אוחזת בידיה.

### תרגיל

שאיפה : הכנה

נשיפה : גלגול הגב לאחור עד לקו השכמות

שאיפה : נשימת ביניים

נשיפה : להתגלגל חזרה לשיווי משקל בישיבת מוצא

לבצע כ- 4 חזרות

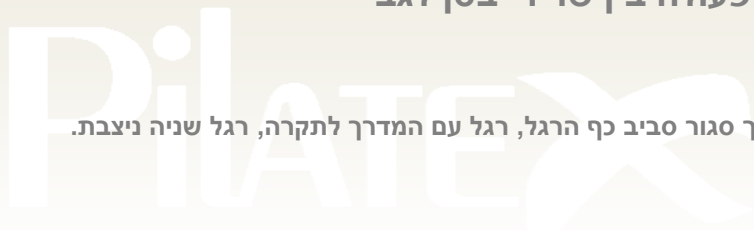


### דגשים

איסוף שרירי הבטן, להימנע מתנופה, אך לשמור על דינאמיות.

”השפע מביא כשאדם פותח את ידיו לא רק לקבל, אלא גם לתת”

מתגר שיתוף פעולה בין שרירי בטן לגב



מנח גוף

שכיבה על הגב, מדרך סגור סביב כף הרגל, רגל עם המדרך לתקרה, רגל שניה ניצבת.

תרגיל

שאיפה : הכנה

נשיפה : להרים אגן וגב כחטיבה אחת, ולהוריד את הרגל לגובה הברך הניצבת

שאיפה : להרים את הרגל חזרה לתקרה

לבצע כ-4 חזרות

נשיפה : להוריד לנקודת מוצא: אגן, וגב כחטיבה אחת, רגל נשארת לתקרה



דגשים

ייצוב האגן והגב באוויר ללא תנועה כנגד תנועת הרגל.

"האשר מאפשר לנו לעבור ולחיות מהצד הנאדי"

חיזוק מרחיקי הירך, ישבן, דגש על ייצוב אגן ועמוד שדרה במנח צידי

**מנח גוף**  
שכיבה צידית, על האמה, מרפק מתחת לכתף, כף הרגל התחתונה בתוך הידית, רגל עליונה עם המדרך, היד העליונה אוזנת בידי

**תרגילים**

**One Leg**

שאיפה : הרמת הרגל העליונה  
נשיפה : הורדת הרגל בשליטה  
לבצע כ- 4 חזרות

**One Leg Circle**

שאיפה : הרמת הרגל העליונה  
נשיפה : רגל מצוירת עיגול באוויר  
בנשימה שוטפת רגל מצוירת עיגולים לצד אחד, לצד שני  
לבצע כ- 4 חזרות  
ניתן לאתגר את שיווי המשקל ע"י הרמת היד העליונה

**דגשים**

שמירה על עמוד שדרה ואגן במנח ניטרלי.



חיזוק מרחיקי הירך, ישבן, דגש על ייצוב אגן ועמוד שדרה במנח צידי

Intermediate

מנח גוף

שכיבה צידית, על האמה, מרפק מתחת לכתף, כף הרגל התחתונה בתוך הידית, רגל עליונה עם המדרך, היד העליונה אוצזת בידי

תרגיל

שאיפה : הרמת הרגל העליונה  
 נשיפה : הרגל לפנים והיד העליונה לאחור  
 שאיפה : הרגל לאחור והיד העליונה לפנים  
 לבצע כ- 4 חזרות



דגשים

שמירה על עמוד שדרה ואגן במנח ניטרלי.

"צפה משהו: תוביל, תהיה מוביל, או לזו מהדרכך..." (טד טרנר)

## מתגר את שרירי הגב

מנח גוף

שכיבה על הבטן, מרפקים כפופים, לחי אחת מונחת על המזרן, הידיים לצידי הגוף – כל יד אוחזת בידי, רגל עם המדרך כפופה ב-90.

תרגיל

שאיפה : הכנה

נשיפה : יישור הרגל באוויר, תוך יישור הזרועות לאחור והרמת פלג גוף עליון

שאיפה : כיפוף הברך וירידה למצב מוצא, להניח את הלחי השנייה

לבצע כ- 4 חזרות

דגשים

העבודה מתחילה מאיסוף שרירי הבטן. לשמור על הצלע התחתונה במגע עם המזרן, לייצב שכמות ולהרחיק את הכתפיים מהאוזניים.

”קף מאד לַהַתחילָה דַּהֲרִימ חֲדָשִׁים, אַךְ הַמֵּאֲחֵץ הָאֲחִיתִי הָאֵיִדִי בִּיטוּי  
כַּאֲשֶׁר חוֹלְרִים לְאַחֹר וּמֵתֵמֶקְדִים בָּמָה שֶׁהֵאֲכִנוּ עָם”



מאתגר את שרירי הגב

**מנח גוף**  
שכיבה על הבטן, מרפקים כפופים על הרצפה בקו הכתפיים, רגליים ארוכות עם פיסוק ברוחב האגן. המדריך סגור סביב כף הרגל.

**תרגיל**

שאיפה : הכנה

נשיפה : ניתוק המצח והזרועות מהרצפה, הבאת הזרועות קדימה

שאיפה : כיפוף המרפקים לאחור באוויר

נשיפה : יישור הזרועות לאחור

שאיפה : כיפוף המרפקים חזרה, באוויר.

לבצע כ- 4 חזרות



**דגשים**

העבודה מתחילה מאיסוף שרירי הבטן. לשמור על הצלע התחתונה במגע עם המזרן.

"ישימתך קובעת את הדרכך בה אתה חווה את צולמך" (סאנאיה כוואן)

חיזוק הזרועות והכתפיים

PilATEX

מנח גוף

עמידה פסיעה קדימה, מדרך סגור סביב הרגל האחורית.

תרגיל

שאיפה : הכנה

נשיפה : דרך כפיפה במרפקים יישור הידיים למעלה לצדי האוזניים

שאיפה : הורדת הידיים לצדי הגוף.

לבצע כ- 4 חזרות

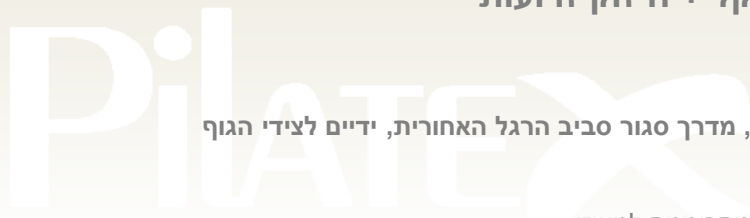


דגשים

שמירה על הגו יציב בעת הרמת הזרועות

”אתה יוצר בחיך כל דבר שאתה מצניק לו תשומת-לב”  
(סאנאיה רואן)

אתגר שיווי משקל + חיזוק זרועות



מנח גוף

עמידה פסיעה קדימה, מדרך סגור סביב הרגל האחורית, ידיים לצידי הגוף

תרגיל

שאיפה : רגל אחורית מתרוממת למאוזן  
 נשיפה : ידיים באות קדימה עד קו הכתפיים  
 שאיפה : ידיים אחורה  
 באחרון:  
 שאיפה: רגל יורדת, ידיים יורדות לצידי הגוף  
 לבצע כ- 4 חזרות



דגשים

שמירה על מרכז חזק ויציב. ( מומלץ לבצע מספר חזרות עם רגל עמידה ישרה, ומספר חזרות עם הברך כפופה )

”כשאתה מניע לפסטה, אז מתחיל הטיפוס” (מייקל קיין)

## אתגר שיווי משקל + חיזוק זרועות

### מנח גוף

עמידה פסיעה קדימה, מדרך סגור סביב הרגל האחורית, ידיים לצדי הגוף

### תרגיל

שאיפה : רגל אחורית מתרוממת למאזן

נשיפה : ידיים באות קדימה לצדי האוזניים

שאיפה : ידיים אחורה

באחרון:

שאיפה: רגל יורדת, ידיים יורדות לצדי הגוף

לבצע כ- 4 חזרות



### דגשים

שמירה על מרכז חזק ויציב. ( מומלץ לבצע מספר חזרות עם רגל עמידה ישרה, ומספר חזרות עם הברך כפופה )

”הפסעה אינה מוצלחת אם לא נהנית מהדרך” (דן בנסון)

הכנה ל-Teaser, גומיית ה- Pilatex מסייעת בביצוע התרגיל ובהתמקדות

מנח גוף

שכיבה על הגב, המדרך על רגל ימין ב-45°, רגל שמאל ישרה על המזרון, הזרועות מעבר לראש.

תרגיל

שאיפה: הרמה של פלג גוף עליון, לקלף את הגב חוליה אחר חוליה, אל כיוון הרגל לישיבת V כאשר רגל ימין נשארת למעלה

נשיפה: ירידה חוליה אחר חוליה בשליטה, רגל ימין נשארת ב-45° לבצע כ-4 חזרות



דגשים

העליה והירידה חוליה חוליה אחר חוליה, רגל נשארת יציבה

”האתגרים הם שארמים לנו לזמננו”

הכנה ל-Teaser, גומיית ה- Pilatex מסייעת בביצוע התרגיל ובהתמקדות

מנח גוף

בשכיבה על הגב, המדרך על רגל ימין ב-45°, רגל שמאל ישרה על המזרן, הזרועות מעבר לראש.

תרגיל

**שאיפה:** הרמה של פלג גוף עליון, לקלף את הגב חוליה אחר חוליה, אל כיוון הרגל לשיבת V כאשר רגל ימין נשארת למעלה

**נשיפה:** הרחקה של רגל ימין לכיוון המזרן, פלג גוף עליון יציב כנגד תנועת הרגל

**שאיפה:** רגל עולה חזרה ל-V

לבצע 4-8 חזרות



דגשים

העליה חוליה אחר חוליה, גו נשאר יציב כנגד הרחקת הרגל

”חלומות נוצרו לאנשים מציאותיים” יוני דרוך

הכנה ל-Teaser, גומיית ה- Pilatex מסייעת בביצוע התרגיל ובהתמקדות

מנח גוף

בשכיבה על הגב, המדרך על רגל ימין ב-45°, רגל שמאל ישרה על המזרון, הזרועות מעבר לראש.

תרגיל

**שאיפה** : הרמה של פלג גוף עליון, לקלף את הגב חוליה אחר חוליה, אל כיוון הרגל לשיבת V כאשר רגל ימין נשארת למעלה

**נשיפה** : הרחקה של רגל ימין לכיוון המזרון, וירידה של פלג גוף עליון חוליה אחר חוליה בו זמנית

**שאיפה** : סגירה חזרה ל-V לבצע 4-8 חזרות, לחבק ברכיים פנימה בשכיבה על הגב, ולהחליף לרגל שנייה לביצוע Teaser 1-2-3 Preparation



דגשים

העליה חוליה אחר חוליה, התנועה של הרגל והגו בשליטה בירידה ובעליה.

”כדי שיהיה לך חופש, הייה נכון לתת חופש” סאנאיה רואן

מאתגר שליטה, עבודת מרכז, נשימה

מנח גוף

שכיבה על הגב, המדרך פתוח סביב כפות הרגליים, רגליים ארוכות ב- 45°, הזרועות מעבר לראש.

תרגיל

**שאיפה :** הרמה של פלג גוף עליון, לקלף את הגב חוליה אחר חוליה, אל כיוון הרגליים לישיבת V כאשר הרגליים נשארות למעלה יציבות.

**נשיפה :** ירידה חוליה אחר חוליה בשליטה, רגליים נשארות ב- 45° לבצע כ- 4 חזרות



דגשים

העליה והירידה חוליה אחר חוליה, הרגליים נשארות יציבות

"פהירות באה ממקום של ריכוז מנטלי, מיקוד המחשבה ותשומת-הלב"  
(סאניה ראמן)



מאתגר שליטה, עבודת מרכז, נשימה

מנח גוף

שכיבה על הגב, המדרך פתוח סביב כפות הרגליים, רגליים ארוכות ב- 45°, הזרועות מעבר לראש.

תרגיל

שאיפה : הרמה של פלג גוף עליון, לקלף את הגב חוליה אחר חוליה, אל כיוון הרגליים לשיבת V כאשר הרגליים נשארות למעלה יציבות.

נשיפה : הרחקה של הרגליים לכיוון המזרן, פלג גוף עליון יציב כנגד תנועת הרגליים  
 שאיפה: רגליים עולות חזרה ל-V  
 לבצע כ- 4 חזרות, לרדת חוליה אחר חוליה ולאסוף ברכיים פנימה.



דגשים

העליה חוליה אחר חוליה, גו נשאר יציב כנגד הרחקת הרגליים.

”תנהג כאילו אי אפשר להיכשל” (Dorothea Brande)

מאתגר שליטה, עבודת מרכז, נשימה

מנח גוף

שכיבה על הגב, המדרך פתוח סביב שתי כפות הרגליים, רגליים ארוכות ב- 45°, הזרועות מעבר לראש.

תרגיל

שאיפה : הרמה של פלג גוף עליון, לקלף את הגב חוליה אחר חוליה, אל כיוון הרגליים לישיבת V כאשר הרגליים נשארות למעלה יציבות.

נשיפה : הרחקה של הרגליים לכיוון המזרן, וירידה של פלג גוף עליון חוליה אחר חוליה בו זמנית

שאיפה: סגירה חזרה ל-V

לבצע כ- 4 חזרות, לחבק ברכיים פנימה בשכיבה על הגב, לסובב ברכיים לכיוון אחד, ולכיוון השני.



דגשים

העליה חוליה אחר חוליה, התנועה של הרגליים והגו בשליטה בירידה ובעליה.

”אין קנסות כחיים על השאת מטרות ויצרים. . .” (א'ורט' וויליאם מילר)



## מתגר יציבות ושליטה במנח הצידי

לביצוע התרגיל יש להחליק את המדרך עד לעבר קצה הגומיה.

### מנח גוף

ישיבה צידית על ירך שמאל, כף רגל ימין עם המדרך דורכת לפני כף רגל שמאל, ברך ימין פתוחה לכיוון התקרה, יד ימין אוחזת בידית ומונחת לפני ברך ימין, יד שניה מונחת על המדרך.

### תרגיל

שאיפה : הרמת האגן למעלה תוך יישור הברכיים ( יצירת קימור צידי ) יד ימין מותחת את הגומיה מעבר לראש נשיפה : כיפוף הברכיים והורדת האגן חזרה אל המדרך, יד ימין חוזרת אל הברך. מבצעים כ- 3 חזרות, ומחליפים צד



### דגשים

מתיחה צידית, שמירה על שיווי משקל, ייצוב שכמות וכתפיים במנח הניטרלי

"ללא מוד לקבל הוא ללא מוד לקבל את מהות הדבר שאתה רוצה,  
לא את הצורה שלו" (סאנאיה רואן)

מאתגר ייצוב, שליטה ושיווי משקל

**מנח גוף**  
 ישיבה על ברך ימין, כף רגל ימין בתוך הידית, המדרך על רגל שמאל, יד שמאל אוחזת בידית השניה כשהיא ארוכה לתקרה.

**תרגיל**  
 שאיפה : הכנה  
 נשיפה : רגל שמאל קדימה  
 שאיפה : רגל אחורה  
 מבצעים כ- 4 חזרות ומחליפים צד



**דגשים**  
 שמירה על שכמות, עמוד שדרה ואגן במנח ניטרלי לאורך כל התרגיל

”ריקנות מאצה צטיית מאצה ללא מחספה תחילה”

## חיזוק שרירי הבטן ורצפת אגן

**מנח גוף**  
שכיבה על הגב, רגליים צמודות וישרות ב-90° – המדרך פתוח סביב כפות הרגליים, זרועות ארוכות לצידי הגוף.

### תרגיל

**שאיפה** : הרגליים מתרחקות מעט מהגוף  
**נשיפה** : העברת הרגליים מעבר לראש כשהן מקבילות לרצפה, תוך גלגול הגב חוליה אחר חוליה  
**שאיפה** : שמירה על הרגליים גבוהות מקבילות לרצפה  
**נשיפה** : גלגול הגב בשליטה למטה והחזרת הרגליים לנקודת מוצא  
לבצע כ- 3 חזרות



### דגשים

כתפיים פתוחות וצמודות למזרן בזמן העברת הרגליים מעבר לראש, איסוף שרירי רצפת אגן, להימנע מקריסת הרגליים והאגן אל הבטן.

”מצאו את הנקודה החלשה ביותר שלכם, ותאלו שנוהי ההזדמנות האדולה ביותר שלכם לאילוף ולצמיחה”

## התרגיל בונה כוח ויציבות של "המרכז"

### מנח גוף

שכיבה על הגב, המדרך פתוח סביב כפות הרגליים, רגליים ישרות לתקרה, זרועות ארוכות לצידי הגוף.

### תרגיל

שאיפה : הכנה

נשיפה : גלגול הגב לאחור, העברת הרגליים והזרועות מעבר לראש (הרגליים מקבילות לרצפה)

שאיפה : לעלות את הרגליים לנר

נשיפה : להוריד רגליים בשליטה בחזרה

שאיפה : לעלות לנר

נשיפה : להוריד את הגב חוליה אחר חוליה, הרגליים לכיוון התקרה כל הדרך.

לבצע כ- 3 חזרות



### דגשים

להתגלגל עד לקו השכמות, לא להגיע לחוליות הצואר.

"דווקא בעת תסכול נלכוד כי אחר מתחיל יום חדש"





חיזוק שרירי הבטן, ישבן וירך אחורית

PilATEX

מנח גוף

שכיבת שמיכה על האמות, מדרך סגור סביב כף הרגל

תרגיל

שאיפה : הכנה

נשיפה : רגל עם המדרך עולה

שאיפה : רגל נפתחת הצידה

נשיפה: להחזיר את הרגל חזרה באוויר

שאיפה: רגל יורדת

שאיפה: רגל יורדת, ידיים יורדות לצידי הגוף

לבצע כ- 4 חזרות



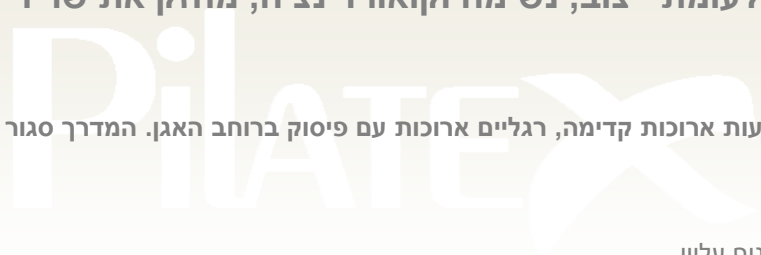
דגשים

שמירה על יציבות בשכמות ובאגן.

"המקום היחיד ש"הצלחה" מביאה לפני "צבודה" זה במיליון..." (Vidal Sassoon)

מאתגר תנועה לעומת ייצוב, נשימה וקואורדינציה, מחזק את שרירי הגב

**מנח גוף**  
שכיבה על הבטן, זרועות ארוכות קדימה, רגליים ארוכות עם פיסוק ברוחב האגן. המדרך סגור סביב כף הרגל.



**תרגיל**

**שאיפה** : הרמת פלג גוף עליון  
**נשיפה** : מרימים יד ורגל נגדית באוויר  
**שאיפה** : ב-5 ספירות מחליפים לסירוגין בכל ספירה  
**נשיפה** : ב-5 ספירות ממשיכים בתנועת השחייה  
בבצעים כ-5 חזרות ולסיום: מאריכים את שתי הזרועות והרגליים באוויר, ומשחררים.



**דגשים**

איסוף שרירי הבטן ורצפת אגן כתמיכה ומניעת קריסה, צלע תחתונה במגע עם המזרן.

*"אם אתם מצליחים לראות את האור המצוי האנשים אחריכם, קוראים לזה אהבה אמיתית"*

## מתיחה לירך אחורית

PilATEX

מנח גוף

שכיבה על הגב, רגל עם המדרך ישרה לכיוון התקרה, רגל שניה ניצבת, הזרועות לתקרה

תרגיל

שאיפה : הכנה

נשיפה : הזרועות מעבר לראש תוך קירוב הרגל אל הגוף כשהיא ארוכה ומתוחה

דגשים

ייצוב האגן והשכמות , ניתן ליישר את הרגל הניצבת להגדלת המתיחה

"האוסר האדולף הוא הפהפוק ראשון מאצ'סט" (Madame De Stael)

## גמישות ושחרור לחוליות הגב

**מנח גוף**  
עמידת שש, כפות הידיים בקו הכתפיים או מעט קדימה מהכתפיים, ברכיים תחת האגן וברוחב האגן.

**תרגיל**  
שאיפה : הכנה – התארכות עמוד השדרה  
נשיפה: קימור הגב, משיכת הטבור פנימה ומעלה  
שאיפה: ליישר ולהאריך את הגב



**דגשים**  
שמירה על איסוף שרירי הבטן גם בקימור וגם ביישור, למנוע קריסה, הקפדה על תנועתיות בכל החוליות.

”אני אוהב את זה – אני עושה את זה. זה האוטו שלי.” (אזן דיז'ן)

## מנוחה לשרירי הגב

PilATEx

מנח גוף  
ישבן על העקבים, גב עגול, מצח על המזרן, זרועות ארוכות לפניו או לצידי הגוף.

תרגיל  
שאיפה/נשיפה :  
נשימות עמוקות, להרגיש את החמצן ממלא את צידי הצלעות והגב.



דגשים  
רגיעה לעמוד שדרה ולהסדיר נשימה

”אל תפחד מהתקדמות איטית, תפחד מצמיחה במקום” (Chinese Proverb)

## דנאות מבית B-Balance LTD

### Basic Pilatex

סדנא המיועדת למי שיש ולמי שרוצה לחוות את ה Pilatex בפעם הראשונה בשיעור. שיעור חוויתי באורך של 75 דקות. שינויים והתאמות : ניתן דוגמאות כיצד להקל או לאתגר ע"פ הצורך.

### Pilatex to go

שעה וחצי. סדנא הנותנת סדרות תרגילים פשוטים שניתן לבצע כמעט בכל מקום בעיקר בישיבה על הכסא הנוח.... שיעור המחולק לסדרות עמידה, שיווי משקל + ישבן, ירכיים. ישיבה על כסא: עבודת זרועות כתפיים, בטן שכיבה: בטן, גב וגמישות.

### Pilatex Pilates 2

פרטואר הפילטיס עם Pilatex רמת הבינוני. הסדנא מיועדת למתעמלים אוהבי פילטיס ולאנשי מקצוע המעוניינים להרכיב שיעורים עם ה Pilatex רעיונות ושילובים.

### Pilatex Pilates 3

פרטואר הפילטיס עם Pilatex רמת המתקדמים. הסדנא מיועדת למתעמלים אוהבי פילטיס ולאנשי מקצוע המעוניינים להרכיב שיעורים עם ה Pilatex במגוון רחב של אפשרויות פירוק, הכנות לתרגילי המקדמים. מאתגר ביותר!!!

### Pilatex Extend

סדרת שיעורים המשלבים תנועות מעולם המחול, היוגה והפילטיס ברצף ובמעגליות כך שהשיעור בנוי כמו כוריאוגרפיות ריקוד. בסדרה זו יש 4 שיעורים יש לשים לב למספר שניתן ליד כל סדנת Extend בכדי לא להגיע לאותה סדנא פעמיים. הסדנא מיועדת לאנשים שאוהבים אתגרים, תנועה, יוגה ולמדריכים המלמדים את השיעורים הנ"ל.

## דנאות מבית B-Balance LTD

### HolisticFit™

סדרת שיעורים ללא אביזרים גוף נטו. סדרת שיעורים בשיטה ייחודית שפותחה ע"י B-Balance המשלבת תנועות מעולם המחול, יוגה, טאי- צי, מחול מזרחי, מחול הודי ופילטיס ברצף ובמעגליות כך שהשיעור בנוי כמו כוריאוגרפיות ריקוד. בסדרה זו יש מספר סדנאות ויש לשים לב לשם שניתן ליד כל סדנא בכדי לא להירשם לאותה סדנא פעמיים. שיעור באורך 60 דקות בסיום מדיטציה. סדנא המיועדת לקהל הרחב ולאנשי מקצוע.

### Power Pilatex

העיצוב והפילטיס נפגשים ובגדול!!! ע"פ עקרונות הפילטיס סדנא לחזקים במיוחד שילוב עבודת ידיים חזה וגב, שיעור עיצוב חזק ומאתגר.

### Osteo' Pilatex

סדנא לאנשי מקצוע, ול"מתבגרים" סדנא הלוקחת את רפרטואר הפילטיס להתאמה מושלמת עבור אוכלוסייה בוגרת. שמירה על איזון ויחסי כוחות תוך תמיכה ואתגר. שילוב דיון כמבוא לאוסטיאופורוזיס.

### כדורים קטנים

סדנא לאנשי מקצוע ולמתעמלים בכלל. סדנא המעוררת הקשבה למרכז הגוף פנימה. שילוב תרגילי אתגר ומתיחות. בסיום גלגולי תרפיה.

### פילטיס לנשים בהריון כדור גדול.

כ- שעתיים. סדנא מיועדת לנשים בהריון ומדריכי התעמלות לנשים בהריון. תרגילים וטיפים על הכדור הגדול. שילוב דיון בנושא התעמלות לנשים בהריון.

## תשומת לב:

- חברת **B-Balance Ltd** אינה אחראית לכל נזק ו/או פגיעה העלולים להיגרם כתוצאה משימוש בחוברת או בגומיית ה- **PILATEX™**.
  - אנא היועצו ברופא לפני תחילת השימוש בחוברת זו.
  - החוברת מיועדת לשימושם של אנשים שהם בריאים בדרך כלל ואינם סובלים מבעיות רפואיות כל שהן.
  - במידה וחשים בכאב או אי נוחות מומלץ להפסיק מיד את התרגיל.
  - יש לחמם את הגוף בתחילת הפעילות הגופנית.
  - עקבו אחר התרגילים ובצעו אותם כמתואר. אם אינכם מבינים את התרגיל אין לבצעו ומומלץ לקבל יעוץ מגורם מוסמך.
  - הימנעו מתנועות מהירות וללא שליטה.
  - ניתן להפחית או להוסיף מספר חזרות.
- אזהרה:** כל הזכויות שמורות לחברת **B-Balance Ltd** אין להעתיק, לצלם, לשכפל, לפרסם או לעשות כל שימוש בחוברת זו למעט שימוש ביתי, ללא הרשאה בכתב של בעלי הזכויות.