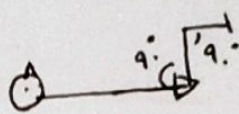
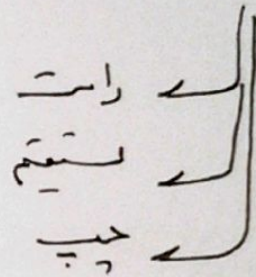


وزش‌ها کموی قرا و کمر

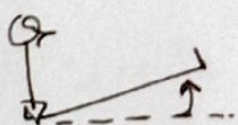
① تعلق آرد نشد یا نیم‌ترانه بصورت Semi معلق نشود.

② عضلات شکم position: 



③ پل زرد با یوزشین ۹۰° ثبیه مبی

④ در یوزشین مبی و شمار ۲ را زمین چند قدم جلو عقب روی دیوار

⑤ استرچ پشت پا + در حالت نشسته پاها بالا 

⑥ Pron position و انقباض این دو متره کلهوتال ها

⑦ Pron position و خار خاصه قدامی نوبانی فشار زمین

⑧ Pron position وزانوها و کتف اوی زمین فشار داده شود و طرف

لگن را بلند کنید.

vertebral cu - 1

Knee flex 90° + Pron position

زانوهای 90 درجه + پرون پوزیشن

9

Pron position و نوک پاهای روی زمین

زانوهای از زمین بلند شوند.

10

Pron position پا صاف می آید بالا

سر در یک روی زمین
گردن صاف

11

تمرین شماره 11 با دست انجام شود.

12

دست در پاصبرت ضربدری

11 و 12

تمرین شماره 13

13

تمرین شماره 14 با زانوی فلکشن نقطه مالتش کوچک زیر پلنگ باید بلند آید.

14

Supine position در چرخه زدن با بالشت زیر باسن

15

در چرخه ثابت

16

SLR صاف
مایل به در طرف

17

Principles

۱۸) نتیجه

تشم و باها صاف
تنه برعکس

یعنی می نشیند دلب پارللف می نشیند ریای دسرخم شود و لغت یای خم در
طرف قابل زانوی صاف یای دیتی و آنگاه سرد تنه برعکس می چرخاند زانوی خم
و در مقابلش هل می کشد.

۱۹) بعد از پی زدن به معادل زمانش قوس کمر را به پائین فشار دهد البته
قوس کمر هم به جهت کوچک بگذارید.

۲۰) کشش هم نشیند تک تک، همزمان در حالت نشیند

۲۱) دراز کش و زانو به تکم تک تک و تقارنت به زانو در حالت فلکشن
در تالیانم

۲۲) کوادروید پوزیشن قرار میگیره و ۵ تمرین



نقطه دست

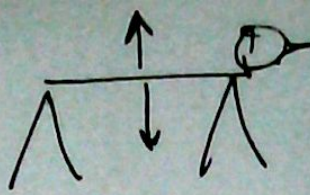
نقطه پا

فرد بوری

Rot. trunk ← دست از زیر دست دیگر ادبی شود

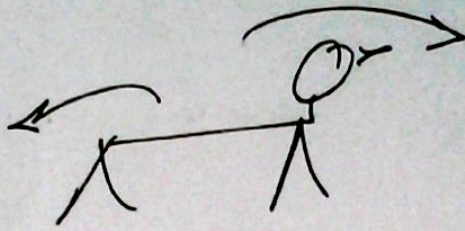
کوت دست بالا و حرکات تنه دست = 45°

stretch



کشش کمر

۲۳



۲۴

تمرین ۲۴ کمری بده عقب

۲۵

زانو بگت شکم

پای دست بازازی صاف روی زمین

دست تان زانوی خم بالا

supine position

۲۶

کوادردیلا

کیران + زانو بگت شکم

بدون اسم آفتاب یا بزرگ زمین بخورد

ادامه کشش کمر

۲۷

lat. flex

کامله صاف

واستار کمر دست به دیوار دیو

۲۸

استاده و دستها روی کمر مین

۲۹

کیران (دور فلکس) یا دیو

وزانو صاف ← جلو عقب

lateral

vc-4

