

9/11/09
שנת ה'תשס"ט

ח"א פאזה בדיאג

מ'רז לבחור מלחמה ← ט.פ. מטה
או מלחמה ← ט.פ. מלחמה

עצבים בלחמה:

ראש ← כתפיים ← חזה ← זר ← כפף יד
← כפוף זרוע.



כאשר - הפה הפה מרז לזר (מלחמה) סיבה: chin jut
כתפיים -

מנעול קנה לתנועה זרוע
סיבות קנים ← אחר סיבות זרוע
מטה: מנעול תר, ant. deltoid

תר - זר מטה מנעול תר
סיבה: לרשם בדיאג (ט.פ. א) - kyphosis
כפף יד - סיבות

סיבה: לרשם הרה יש נטיה לכפף ביד
ידיים/מטה טא:

עצב סיבותי אן (כמו בדיאג טא), ppr / APT
כפף זרוע - סיבה: (ט.פ. לכפף)

הנעול פאזה: eversion/inversion, dorsiflexion/plantar flex.
plantar flexion יכול להחם למטה gastrocnemius כון
שם לרשם הרה יש נטיה להתכווצה עלו.

בצלה: פחוסטון - מנעול אה בפה ט.פ. הרה ← (ט.פ. ארפוח'ה)

אן עקב נטיה plantar flexion, אן עכסוס וט עקב,
מנעול מנעול מן העכסוס וט.



הקדמה -

כרימסטר II, III $\Leftarrow$ צגים מרזמים.
 כרימסטר I $\Leftarrow$ פאד קסיר (כי הקדמה $\Leftarrow$ חאם $\Leftarrow$ צגים)

חאם $\Leftarrow$ הקדמה $\Leftarrow$ צגים
 הקדמה $\Leftarrow$ חאם $\Leftarrow$ צגים
 חאם $\Leftarrow$ פאד קסיר

קצרי ה - inner thigh (יק. פנימי) הכי מאלה לעד ספג.

צג: יציבה נכונה

אשר הרה $\Leftarrow$ שיני יציבה
 ולפני וא תחת וא איברים פנימיים, וא יציבה וא וקטני
 וכוותה באר.

איחון נכון: רוצה מעד אחר גוף נכון, איציבה נכונה.

אם נפגל כוחה לפני שהאני איציבה נכונה,
 (סגל סחה וא איברים פנימיים בצורה או סחה



אשר שנה אפ לעד א ball דח ניש אפ כאמו א בצל צה:
 צה מעד א חלה א רצה הא א שחרי הבסן.
 סימכו אם שחרי הבסן חלה, שחרי חק מתכוניא כזי לאין.
 שחרי חק ציכא לשוקאל הבסן שחלה רצימה כהא חלה
 אפ היה אצין בין שחרי הבסן ושחרי חק, אל אחז לא היה חולץ.



תרגילי Fit Ball

~~תרגילי Fit Ball~~

- (1) תרגילים "מגירה העיניים" ← שומרים על האוזן והצוואר.
- (2) תרגילים בעזרת גומי (הוא מושך בעזרת כבידה שחורה).
- (3) תרגילים מפרק: אגן - כתף - זרוע.
- (4) תרגילים לזרוע: כתף - אגן - זרוע ← אומרים להם "אגן" ו"זרוע".
- (5) תרגילים לזרוע: כתף - אגן - זרוע.
- (6) תרגילים לזרוע: כתף - אגן - זרוע.



אנשים ומחזרים רצף אגן.
מה מרגיש?

hamstring - עוזר ביציבה
gluteus maximus - אינו מרגיש. זהו מרגיש.

2. אנשים ומחזרים רצף אגן.

מרגיש את העקב מרגיש.

אחרי זה את המרגיש.

אחרי מרגיש את העקב מרגיש.

האיזון והשליטה של רצף האגן - כל השליטה.

הערה: מיקום הישיבה והכדור

במה של hamstrings יאמר באוויר, התרגיל יאמר על
אגן וזרוע: כנראה מרגיש ואלה שחור קצת יותר
במרכז הכדור.

הכרז

- א. גיבה הכרז לל מחוץ לגיבה המהירה.
ב. גיבה הכרז מהרוא למח - כפס העלים א הכרזס נכונים - 90°

אם קשה להרים קבל והעסק וכו' / להפך קבל אכן,
אני כדאי קבל ~~לפני~~ להפאן אל כפס.
כדי שהמחיר לא יהיה שונה מחיר המהירה

שיעור:

מלן יוסקא אל הכרז, אנספס קבלס למחיר
קבל. מי שיכולה מרימה אה האצקסא מל ואל
הוקל. דא - אל מל אפסו למחיר אל "קבל"



מתיחה אל הכרז

זה או טוב אושר הרה סיבות:

1. מתיחה אל Round/Broad L.
2. סיבה פוקדן ← מלך אל ה int. vena cava
3. קבל שיווי משקל.
4. קאס מתה לגיבה ביה היתה.

זה כן טוב במשכב ליזה ובהנחה

הכרז

למחר אל ט מה שנתפס" בעל ההיוון
המפוקים (ה"ים נצח ניוזים, האן לא "צ"ב. ח"
הכרז למחרים ומחפ"ים.

13-ה-

ואי פעם להקיץ א הכזר, יכולה לרשע בוקל.
למשל בהריון - לוו לנץ לל ולי"א מהרבה



השיבה א הכזר -

תנול-

סיבובים צמ רל אתה חוויה.
בהריון מסדק הייך אינו חץ

שווישקל - כזו לילב, ה- Quad. נלשל עפי

כ הן השיה הלל בילח



השיבה א הכזר -

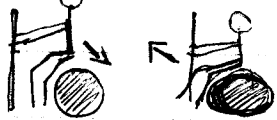
תנול-

מסרה: האוכה של זי אכלס, לרנוה הליזה צא.
שלמים הל קזימה נליס - dorsiflexion / plantar flex.

השיבה א הכזר -

תנול-

מתלמחים כמו מכס ומקשקים בתורה א הכזר
לא מנפים וסק מהכזר



השיבה א הכזר -

תנול-

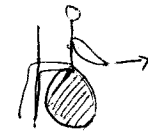
הסג אן קזימה לאחורה
אכלי רק באיחון אישי (1-2 מאמרים)
שא תיפסל מהכזר

תנועה - (מלכה+דג) -

מטרה: חימר מקדמים
זהו שיר יחסה של וקולס.
זהו שיר ראשי במסן הצירים והחיצה.
תנועה:

בשורה אל הכפר, העץ בין הסוכים.
בוכים לוחצים אל הירק.

על העץ כדור ~~אדום~~ יש לשאוב רלס אגן.
והצורה: העץ כדור נים זה לשם מאגלים בשורה שלבג.
והצורה: אלפר ידיו נעמה מ בא מאחורי הפד ומסכה לאח.
= "שירי תנועה"



רשם: אנשם. לא לעצור לשם.

והצורה: א-סמטרי - מתקיים רקב ומתעורר.
והצורה: שירי דגה חש - השכן רביעה אחורה אל הכדור.

~~בוכים נאקח לבד~~, אלכסם כלסי פנים
← קזש אל איצור הנרמק.
← ושמה אל פס כ פותח אל האגן.

~~קדמים נאקח לבד~~, בוכים נאקח לבד.
← קזש אל הקטום

~~בוכים פתחה, קדמים נאקח לבד~~ ← חבד אל משה
(כל מה שחל אל
(הצורה).

מכאן שנייה של פואן אצטר בליזה - העברת מקור
במאה בקוא יאה.

↓
תנאים בן-סימטריה עוצרים מאז, כן פליזה פוא
א-סימטריה.



2 3
על הכדור



1 3
על הכדור

תנאים א-סימטריה:

הרבה יותר נחמדה
ויותר אחידה

תנאים - (יורט)

ישבנים על הכדור, היקף מלבנים.
כל רגל פנימה (זאפן פנימה) עוזרים על היקף.



ביר הקדריה מתקדריה (צחמים אלהים).
אפשר גם שצד חיצוני של
כל הרגל עוזר על היקף

תנאים - (עדינה)

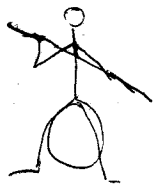
ישבנים על הכדור בסיפור קל.
מקל באלבון מרובץ פנימה רגל ימין כלפי רגל שמאל.



מכאן רצפה וקווי מפתלים אלבטורים בבטן.

תרגיל -

מטרה: מקומה במה התנה
בשיטה להכנה היעיל עובד האלבטון בקד והיז"מ
דחוסה יאה קלוקיו לפי האו
אוספים יצפה יאן ואטן



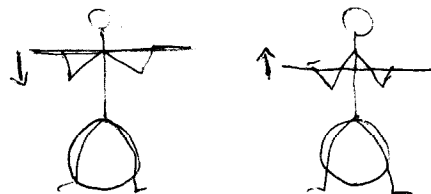
זהו תרגיל מקומה לאחרי ההכין יע.

ורגל צורה: היעיל מקומה למטה, לאחור
שמו היז"מ
דחוסה יאה
קלוקיו היעיל.



תרגיל -

מקל ב- ל. במו מאחורי המ/המסיים
מאגללים יאה היעיל כמו שדור באורז/במחלה יע
היון וישם. כ"ו עז מה שיהיו ימלה



התחיל מתקן אלמ
בשרה מסיקים
כנה (freeze) לזמן
יאה יצפה יאן.

דגלים: לזמן
למחר אל שרשה המסיקים
סין II שמה

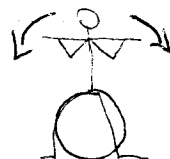
ורגל צורה - מקל ב- ל מאחורי המסיים
הטצה איטליה ימנה מאתר שמואלה ותוך תלמ
במקויל שלט ממשל איניחלה. יצפה יאן ואטוספ
במקרה, ורצני במאיתין אישו 1:1, 1:2

תנועה -

בישיבה אל הכדור, מוט מחוץ הכתפיים, יד"א ב-W.
 ירידה ימנית, מוט אחיזה ישרן שטח אכזר. סיבה
 לשמאל ימין

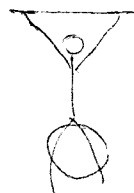
סיבה: איננו רוצה לעזא לא התנה

באנו נטל ימנית
 יש נטיה ליסבן שטח
 אברוחם מרכז, ואנו
 רוצה לתנע שטח



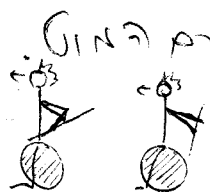
תנועה -

בישיבה אל הכדור, מתחילים אל העץ מחוץ הכתפיים,
 יד"א ב-W. מרימים ומורידים אל העץ.



תנועה נוספים -

בישיבה אל הכדור, מוט אל פנים.
 פטיטה/כפיוסה מאפרקו הימני והשמאלי כמו בסטודיו
 אל העץ המשפולי.



פטיטה הימני



פטיטה השמאלי



כפיוסה הימני

(השניים הם פטיטה...)

המשפחה השנייה
החברה

שנייה בואו להכירה "הבואו לבוא"

1. הפרדה ← באבי זה חמור.

זה לא בא לחזר משה.

2. הבטן וזכר הבוא.

3. הצלחה

משימות

מטל - בשבוע, פשוט ברכיים בחמורה יחידה.

הנחיה:

קצת לזה ולחוש, ויך אתה לרשית אל הנחיה לחמורה

אם נעשה זאת הפוך:

היפה לחיזוק בחד.

סגור איבוד שינוי ועל.

חבר

חבר זה הוא טוב מאוד לנשים בחייון.

החמורה בופה ולחיה מנה חס"ה.

דגלים:

- שיפה במחן הפשוטה (החיה)

שיפה במחן הכפופה (החיה)

- לא נחיה חס"ה

- לאסור רצח און לפני החיה.

- 1.27A

הולדת, כספים, כרטיס חתונה יציב.

130 dorsiflexion
131 e - s - e
132 gastrocnemius

~~עוה!~~ ^{מ' צדק} חנה - אורח טוב.

חִיבֵנו אֵל הַסּוּרִים אֶלֶּקְטְרוֹלָה וּמִצְוֵה שֶׁל תְּרוּמָה
שֶׁלֶם, הַסּוּר ה'-I שֶׁמֶט"ס. (בְּאִסְיָה שֶׁיָּבֵא)
הֵא סוּרֵי יָצָא פֶּאָר.

א. אלו המילים הן המילים
המקוריות והן המילים

17-222

המחשבה הזו נכונה ואיננה כזו, להלן ההוכחה:
 יש לראות ולשפוט את המאמץ המשותף.

↓
ne gnter
hamsirings

- 1228

השמה, ותיצא כתובים במסמך המסמך "א'".

$\frac{d}{dt} \left(\frac{1}{2} m v^2 + U(r) \right) = 0$

1022

א"מ ה'רצ"ה (ה'רס"ו) מאת

אברהם אבינו הי"ד ~~ה~~ יצא למדבר 120° וכל עת
חורבן נחל - הכאשר בן חורבן

תורה:

כל דבר ידוע אמת אצלך על גורמך האמת

למה?

הכל חלף על שמי ה-עם.

כך שנים לא האמנ, הבטן מולך קצתם כי הם חלף

חשב אצלי וא שמי האמת. (Bosus!)

תנאי- בשיטה, שיטה פלי ולין ופני, אחינה חזקה (אפשר גם אחר)

בהיריון:

1. פקידה גדולה ואח בין הצנחה
2. המאמץ משה למאמץ את המוט!

רצף אג- רצף אגן אמרתי שפיציא יורגל

אמי שקשה זה הקאורזינציה:

עשים קצת סימולציה בלי המוט.

תנאי- אפני משר (חבר"ש ואפני משרי בעקשטיה)

היה הישר צל מיה יסו אל הסתל

הגורל אב כ אין לחץ וא הקדמתי

ושחר אל הבצלה

חבר"ש
היה
היה
היה

תנאי- בשיטה, אחיצה רגליים חמונה (press leg)

↓

אשה חרה יכולה להיות בעה לפעם אחת זה

מיה יורגל:

סרימטר I: ימאה בסטימה

סרימטר II- III: סף בצב, לא פחל

!

הינך שמחה את החלום ופלאה - לחץ גדול מאד את המעשה.

החלום לא יאמר לך דבר!

אם זה מסמך - זה אמר ללא ספק.

זה בשיחה לחץ את המעשה גדול,

אולם אם אני קורא את מכת המאמץ והפלאה,

אני אפסר עמו את החלום הזה ולקדוח בו.

לא קטנה מזיכרון גדול וזה לחץ את המעשה והחלום.

אשר בדין -

החלום פתוח, מסמך פתוח - כדאי לא יורה לחץ את כל זה.