

23/1/09

הורמונים -

oxytocine - הורמון האהבה האולטימטי, סקס.
adrenaline - אדרינלין, סקס. מעורב אדרינלין

לא הולכים להאמץ

ס"ר הורמון - מוצר?

• גמורה בוגר.

• גמורה בוגר.

זוג:

1. יציבה - לחתוך את היציבה.
(א) חתוך שחור ~~הוא~~ באיזון, מהחם לחם
(השחור ואם יוא).

(ב) חתוך שחור מחזיר

(ג) שימור סוגי תורה פועל ונאלי.

גמלה במסך.

הריון זה לא הפך עמום גמלה, אלא רק למח.

הוא
הוא

2. מקומה

הבגל הן הורמון - שחור, חלב, חלב.
כיון שהחם ואיפה הן הורמון הוא חלב.
שחור, חלב - החם ואיפה חלב.

3. הרפיה

רבי שגפיה לאשה היוזם כוח בין שר לשר.
אם חזק לרפיה, יבוא לרפיה בין שר לשר.
אם מואר בחורו לא יבוא לרפיה.

לש:

← סחורה מחבלים (חירה אלה) כן שפיעה אלה
שלב פליטה

לראות:



(א) ארבעה ימים אחת - אחרת בקר
ויוספה בישות כוסה, ביונה
פונה מזה (לא rotation ext.)!
אחד ימים אחת? כי פנים את זה התנה

(א) חסר/שלב דה-פסטה וארבעה.
(ב) פילוח אחרים (אסור לזלזל אלה בהריון).

↓
האם זה שלב שונה להפסס בו להיות כדאי.
אחרים קצת יא העצמה

חומרה כסאן דהריון

(*) חומרה heavy metal - trance : מצאן שיהא
אחרים! אחרים אלה מצאנים

(*) חומרה רחוק, זה קאוס - טאוס מחוי.

דגמאל פפאל

אפי ואזל : אפי דגמאל אלה הלה - אלא מאומה
א - מאומה, אלה רחוק שזה שזה או - אלא סחורה דגמאל
אחר שפיעה דגמאל.

⊕ פירש שחזרים אלה ← חנועים חנה באבים.
שחורה ה - chizet ← חנוס חנה באבי ראש.

← חזרה לעצמה אחר פליטה אלה קאן אחרים יא.

תרגילים

מתיחה שיתרי תורה ובלתי קדמים.
כ.ס. Kyphosis -

התנה יקבל 2/3 מתיחה, הם יקבל 3/4 מתיחה.
ביטוק 3/4 תמוק

התיוון: שיתר תפוצה ← מאימנים
שיתר מואק ← לרצה

Lordosis

מקומה - מאק - כבל יקבל 2/3 מתיחה
מקפי רגלי יקבלו 2/3 מתיחה
hamstrings יקבלו 2/3 מתיחה

חיתוך - transversus abd. מקבל 2/3
+ רצפה אלא

מתיחה היקף Gluteus Max + מקבלי חיתוך
tensar fascia latae - יקבל חיתוך כה הוא שיתר תפוצה בלתי

הערה

(10) אולם אם הורה לא הורה לרצונים גדולה מאוד -
אין מלחמה אחרת (ימן ארץ)
תשובה:

ע"י stepper כח מתקן יא נכנס - סילו. מקצב
כ אולפניים במיוחד סולה שפנויה במספר היקף
הגדלה מה סף. (אולפניים 12-15 יאסיה)

ב רחם - פוטוס

(ד) אלה הן ~~המחלות~~ הן היסוד לריוזיס - מה ואן
למה לה?

גשומה: לא מצויה.

אם היא מתקלה < אלא מצויה או מצויה נארה יאה.
אפשר "לסמן" זה מצויה "ע" מצין יאה עמר.

(ה) אלה הן ~~המחלות~~, אם היסוד לריוזיס, מה להחליף -
קשורה:

יאה חקורה, פחול חנה
↓

באים יש התעצבן, וכן המוחה יאה מחקרה.
מאונה חקורה בליטה כמו בטאזין, ~~לע~~
ואן אן חלש ערל - Round Broad Ligaments.

בחקר מצאו אלה מחומה - זמן הצריח אלה
כליזה מחקרה.

אלה מחומה - מה יוצא לעלס באצבאן, וכן אצב
להרפוח רזי אלה ~~excytocine~~

בחיזון מחומה אצבאן ~~אצבאן~~.
האן אלה של בלמור החומה יאה טוב אלה לא
מחומה.

5. צירי תת ל 15 צקל
אם זה מתנה (ל ו קל) זה לא טוב.

6. העלם -

יש להגדל אלה ול צד שמאל.

7. סאבי קרציה - זאק מדיק

הזאק הפתולתי של ~~מדיק~~ הוא כשר 10-15 סקמל

נוספת בקרה יחסית לאשה לזכר

8. קשיי פליר פאומיים. ← להפנה מוז ארשא.

9. חוסר תחושה באיברים שונים באור.

10. הפקת ויטאליה.

אחד הפתנים בולט היטב מתחת.

11. יחידה פרוטמיה העם.

12. בחילה תמידית, הקאות ובצקת.

תינוק

1. תינוק איתרו אורק מתקבל. - סקצמל נאורק.

2. גלוי בסוג הפתול.

2. זרז לא שחרור קרסוליים וכסות יזים.

3. מקיחה סטטיל לא למקסימום -

יש למנוח ארשא ולא לחיך, כי סגל לא מוז Relax

היא חשה יאח.

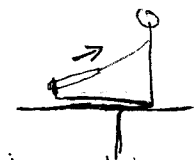
4. זרז מקיחה מולן - כול, גרפס, דק, חנה, צמל.

Gastrocnemius, Hamstrings, גז אסלס.

5. זרז לא יצבה נסנה



upper back stretch



hamstrings stretch



cat stretch

מבחן יציבה אחת

(1) אם לא מצליח לעמוד כפיסה סירק ואיזיאם הרצפה

ח

(2) שיטות למדוד את Triceps וידה תחת-וקל היד
מצדף לזנב, מלי. להרים כפיסה



עדיף לעמוד את המבחן הזה לפני ההריון, או אפילו בטרמטר I

פעולה אירובית

1. זוסק (ב. מוחלף) 100% - 150% מהמקסימום
2. שורה א ספירה (שורה נכונה והתנהגות מצליחה) (שורה)

↓

אז לא נשאר עדי - Residual volume (RV)
(שורה פילט) - מ'רר עדי - RV (למלא ונא עדיהם)
(שורה יעל) - ארסא אר רסן ולבולא אור ארס (שורה)
בהריון מלר רק 3 מלר ברז. (סחרחור!)
זה ישרא אר לריסס-ונס יציר

3. התנהגות מנוחה בליסיל, קפי צור, שניו כיוון מפורס, ארסן שניו ישר, ג'וטוסק, פימליס.
 - הנחה בליסיל ← פעולה במיד זה טוב ט'אזרס התנהג.
 - קפיצה - כ'פמפיקיז א' יצירס. פסנה (פילה).
 - שניו כיוון מפורס - כ'אן באירוסקי אר אר מ'נח "ע"
1. מלר י' צ'אן ב'אן ב'אן ס'יוו רסיוו

point - ט, טיהור וטוול המאומים.

4. מאן: בין 10-20 ק"מ במאונץ.
5. (שים מחמאה - 3-5 סמים בסמוך.
6. (שים שלא התחילו קודם - 3-5 סמים בסמוך.
7. תקן ACOG 1984 - 1994.

חינוך שיתוף

1. דגש על חינוך קבוצה השיתוף.
2. תלמידים בחינה:
 - (א) התקדמים (חשוב אדם לחיזוק כלשה).
 - (ב) המרחיקים, העומד וזו-ראשי ירכי (לקדמם-ספרי היור (האמן)
 - Hamstrings G.max
 - (ג) כדור הארץ (למחנה כהרין)
 - (ד) אורקס-ראשי (למחנה אשיווי המנה)
 - (ה) שיתוף המסן. (ו) שיתוף פליטה / המנה המצפה.
3. יש להמנע:
 - (א) לחזה אימאטריה עקשורה עזרה (שמה בלבד).
 - (ב) שימור משה השחר הקיימת בלבד -
 - למח (שים שהם deconditioned לפני שהחלו להתאמן. \$
 - (ג) החל מחזה יסעי אסורה פקולו זלפה בשמחה
 - אל תבד.
 - אשר מטיימטר I לא הפרזה - אפשר למשה הכל בשמחה.
 - אשר מטיימטר II - לא משמחים אל תבד.
 - \$ אשר מאומה - על אסר מה-מח עלה
 - (ג) להמנע מחיזה טאטח מחושם, וכן להמנע מחיזה אל
 - הכל אלה - כאלו עומדון אל דב.

יתרונות הס"ז באשר להדחה

יתרונות אמצעות שייר-אלז:

1. שיתוף חקרים ובאלי סחורה בקורה יתר
2. מסקנת יצבים
3. יתרה נכונה
4. תאורה נכונה לאיסורים פנימיים
5. שיתוף אל סוף תועה, דאגה ונחמה

יתרונות פסיכולוגיים:

1. ירוצה במה, במחשבה, קצוץ

מתקנים מכאיו שנים סביבון פתוח סחורה חסר,
יתר חינוך.

חסר - עדיקת עולל חסר חלל שחור ס - ס
וכ - חסר שכן נחמה.
וכ - יתרה.

2. חסר כלל סחור

3. צימיו צמח חסר יתר

4. חסר חסר חסר

5. שיתוף חסר חסר חסר

יתרונות הסליל בלידה

1. למחרת הפרדוקסים במהלך טוהר ובמסמך נכון.

↓
 אנדרסטינים במסמך הסמך { מצאנו שגם במסמך הלוחים
 exptone במסמך המנוחה } יצא לרשית נכון זה
 adrenline הפרדוקסים המאומים.

2. מנוחה איזה -

הסוגה העוסקת למעלה ולזיהה ∞ מנוחה -
 גליון - קו יאר ואחר יאר.

בהריון ה - אצטט קצב פיונה פנימה
 (המספר גליון ה - sacum זה נהיה נ"ג) ←
 אם שוכב ואם עומד קשה לעיבוד איתנים למעלה בלידה,
 כיון שה - אצטט מקטין את התוצאה בזמן.
 אק: שוכב ואם הוצא.

↓
 מנוחה צגסדה: שכיבה ואם הוצא, רגל ואינה
 למעלה

משל טוהר:

1. $\geq$ וכו' ולמחרת הסמך. רגל למעלה - אטמה: שימון
 מספר פיונה.

2.  שימון המספר.

מספרים למעלה משמאל -
 איזה אנשים מאומים -

- (1) 30% סתם איזה משיקולים (ואקום, מלוחים).
- (2) יונא מפר יאר מהמטה אחרי בלידה.

אחרי הלידה

הצד ~~הא~~ -

כבר אחרי זה צלם ופסה לפרטל וסוף רגש אא.
כיוון - הרפיה ← מתיחית יא רצא באצאר ← רישוי
מדיח יאח.

הצד -

לא אלחוף ואיה יאצא העד מלפולא ביה

קלוסרוא -

בונה לא העד החיסניה. תרצא לא נוצאיוא. או חלק.

בזמן הלחץ הצד -

יש כיוון לא טרס ואין שיהי העד.
הפתרונה הפאומה מפכיון ← גורמה מוקדק גלויא!
יש לפלס מקומה נה לאחראל פכיונא, למורה.
קצא לאסר חנה - בטני.

הוא ביה ב - אצא ← לשלח לא חלז יא.
למשל קומפריא, קריס.

מקומה חנה ולמורה אחי ב העד

קיהא מפיטרה - להמלל הצד

וק - לא ליהא שקל כרצ

⊛ הכוננים -

8-12 שמונה אחרי פליצה הפורמון. חציה. לקומה.
 כמין יריצה הפורמון - כמו מסלול צמח. מנצי חח.
 מלכר לירה - 6-3 חוצים, 43 שנה. (החמה אחר-שנה).

חבית

1. מתחילת צמח, חנה ואן.
2. התחלת נכונה מהחית.
3. לא להרים כבד.

הלחמה הקמה -

אחרי לוצה וזינלי - אחרי יח"א.
 ← לוחם לזק 2 בק, 10 בק, ...
 לא במסלול שיה וליה.
 ← אתר לוחם למח ולחץ איסורים.
 הקה לקומה בנה מח שחיה.
 ← רק יח"א 6-4 שמונה אחרי לירה יכולה לוחם.
 איחוי כח, מלל אפיונים.

מלל יריצה הפורמון. א - מנצי חח. אה חליה בדיכאון -
 להפניה לילל.

הצה -

כשם שבהחן הכל כמח עמר בשליה,
 כך כמין הצפה הכל עמר בתל.

חברה אר"י

אחרי ביקור ברוסא - אסתר לביתא ובעלה רחל חנה.
המסיים טקס ב-4 שמונה עשרה עדיין אחר
על מתיחה ומעלותיה.

ארבעה משקלים לביתא - נעק רצפה טאן.
לא אילתו - מצבה (רצפה).

זה המין לבדוק הסדרה (סביר לרבים שיש לה).
אם יש הסדרה:

- להבחין דקדוק/דקדוק.
- אתר להוסיף אלבומים.
- ע"י אמצעי לא ישר-בטני.

המסרה היא לחץ ואם שיתו הסטן שגשו קשה בדין.

המסרה גם לא לעלה פשטא זו כ אין קיבוצי עדיין.
במיוחד שיתו הסטן.

רק אסתר לעלה בשבוע אסתר בפניה.
רק אחרי כחודש אסתר לעלה לפשטא זו כבסא רחמי.

ע"י משקלים/ואקס < רצפה טאן פאקס יתח.

נימח קסרי < דינו ככל (ימח אחר).
פה חייבים לעלה רסמי 8-12 רב שמונה מנחה.

בבית אסתר בפניה ובפניה לעלה מתיחה.

לעלה מתיחה, מעלותיה. הכל בפניה.

על לשטח - פורחים אחר הישר-בטני ואחר.

סליל חומצת - לב - ל"ו וקקק - ל"ו