

30/11/09

שטורסטאדיו
אד אירא

חילאם -

(א) זינאמי -

- אורק מהמאנץ (שאר ערך לחילאם למבזריא) ואשר
מליון לא מהמריא יצא לא טוב ליה ולעמיה
- הפך חלב וסל יאר
הפורמאניא ברמא גדולה } חילאם ארמאס לערואם
האר שנה } גליו

- אשה חרד - חילאם זאמאז למאר, אהרנא
אברקאן גאר חרד ל הדרון אהרנא איז
- חילאם France, heavy metal - גר לא גראמא

דגלם בחילאם הינאמי -

• שורש כל היז
• כסא תפלים / קוסא
• כסאיים, יגמאמא לא חרד צארי - ארנא וא תפסר כמא
סוואי רעואה מרצנה - כדי שרנא מתי לעמא
סוואי רעואה מקטן לערוא

(ב) חילאם סאטילא -

איר אהרנא

חילא
מקסימו
מלח - כסא
hamstrings

א.מ.
הסדר



זיג-אבס ארבעק עקב אינער
 מתקנים אחרונים - ירדה קטל' צורה מתחלה קיג אבס.

אשה ירה שטלונג שפוס לה gastrocnemius -
 עברר הוא נולד נאלי עקב מקצר אל הסחור
 אמת - זה רמון ארפסיק!

למי שיש לה זיג אבס מקוצר - נמצא אצל
 איך יצורה בפלג גוף ואיון

אם לא הלכה אל עקבים ^① לאחור אלה הוא שמה מספיק
 אם לא שמה מספיק - מאן העלחם אלה קצול לא טוב
 מחסור בנרתיק.
 אזלי שמה ירדה קלה/תה ← ישמנים.
 ② אורא שפכה לאחרונה לבזירה.

מתוחה - בזה צמן?

30-15 שנים, גלוי במערה

מטרה - לשפר! 30 שנים. ← היצנה והציגים מה שלחשים
 האלמסיה שלם נארה מאיז (נשואי)
 (ach-m-ach), אול אולשר קנה
 ארמנים.

בזיג אשה נא קינרים בעזים שורים. נשה לה 30 שנים.

חנה מקוצר - במקיחא.

מקרה:

אשר נא קפצו במהלך ההיכון, בעלל ההיכון.
מה לעשה אחר?

לחשוב אלה על סיטבול - מטרה: חזק מצבים
יגל מחורו האל, יצא ב-ל - פתוח ב- חנה
תנועה לצורך תנועה צא



- (1) שורה מפרק
- (2) פתיחה ב- חנה
- (3) שורה אחרונה סגורה (צאח מוח)

באיזון יגל - מהן מטרה ומקום הסטאטיקה והדינאמיקה?

- (1) בתחילת האיזון - להבין את המפרקים ולגדל
- (2) כן נכנסת סוף תנועה גלילי יאמר
- (3) איזון דינאמי יגל סוף תנועה יאמר מה מטרה
- (4) התאבון סוף טקס בטה גלילה יאמר

(5) בסוף איזון -
שאר מפרק ופיר חומה גלילי כן גלילי

בתב"כ - יגל נתיחה אחרי כל מפרק קד אחר

מחלות - אבחנה:

(1) מחלת יתר
בהריון Elastin גלדה ניתן למחלות נוסף או
בהריון או מחלות < סכיזיס

רצף: מחלות חנה ד"ר יצחק לאהרן
hyper extension להחזרה

(2) מחלות שרירים
מחלות חניכיים
מחלות חניכיים

(3) עזרה (שימור)

(4) מחלות בלתי נורמליות

(5) מחלות בסימנים/בחושים < לא לעולם 2 סימנים בלבד

מחלות - מחלות חניכיים
הקשרה לא אסופה של רצף רצף

ספנדל אירובי

ACOG, ACSM

אשר לא מאומה

לא לעבור 140 פעימות בצעד
או לא 75-75. מתקדמים



עירי: (שיחה, אחר צהריים, מאחורי איש - זה כוסה לא מאומה!)

אשר מאומה

לפי 3 מצבים: (שיחה, ציבור, מאחורי איש)

להתחיל

(1) ספנדל איורמה הוא high impact : 2 חלשים
מגורקל מתקדקע ובהרף נפל על הקרקע.
← להתחיל

(2) אפנים, גלגלים, סקי, skateboard, אומניה לחמה - לא!

בתצב" - לאון בין התשישים

לכחור אה התשיס כרמא לפני כהריון.

אופקי משר כסמכה - זה טוב

אם יש למה לרדמים מוצא - לו נים אה stepper

(2) חלום: אורור וקורח אשר ירה רביש לוחמה!

(3) מתק בין התשישים

סדיל אה הפלימן המושן אוהריון - (אור, פיה צפון)

- ④ חז"ל - ע"י לוישה של ארמון ה"ל. סטודיו - יתר חופשי. יתר טעם.
- ⑤ יורה מליטון - זרימה ממוחזרת, איבוד שינוי טעם.

↓
ע"י להשיג אתה על כסא. יהיה חזקון וזקא יסוף להחזק.

בסטודיו -

- מרתה - להוריש את הערה בהריון.
- ואם של 150 סנ"מ קנה הדג בהריון. מזהבדורה קשה לה
 אסור לה לעבור 140 סנ"מ.

- איורבטי - זכוכית לטל, לא. סיבה: תנועה סדורה.
- וכ - איבוד שינוי טעם.

- להימנע מתאבדים מהילד.

לא
 grape vine ← טיבה ← טיבה ← חזרה לחיכוך.
 לטל stationary בין תנועה לתנועה
 לטל: זרימה בקול.

- Kickboxing: בשם סנים ואלפ, לא!
 1. מסיקם לוי יצבים.
 2. תנועה בל-טיל, סוציאלית.
 3. שינוי טעם.



- הדמיה סלים מילמ - יקצרו מלמ - כסא.
 דקא ואלה על תנועה של פאחה:

- קצב ממוצע: לא לעבור 140 bpm

(הרפיה): (cooldown)
 יתר ארוכה, לטל לטל.

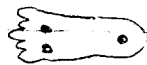
אבחון ילדים

ראש, תפוח, עין דמעה, שרשרת מספרים מוצק
תפוח תואם ג'דה, עטמה און באלה ג'דה,
רפוח וזלזים מפתילה.

מחש' מותק -

אח נחמד לורשנה גולה ילד מאשר קלוג - נמקד ילד
והיחון השחור
רפוח וזלזים -

3 קולרה נעמה מוצק: 2 נף סכרה כל הוטל מקציחה
והעק מוחלף
והעק העק.



העק קבוצה שרירים -

- חיים ברחון.
- מי גלוי גלוי ל בר יוסף.
- מי סקטרה קלוג לרחון: אשיר.

המסל ברחון לפעילים: "אשיר, לא אשיר"

חניה דעצמה אנטליס לונקס בעטאן

לא אפצוים לונקס:

פילטא

טקא פילטיס

זאמא פילטיס

מקל

שעלש א צ בעד אנטה דה

לולא דה אסור:



בזקא צוה, מארי:



עיון
דעל אנטליס

לא אנטה

מלפני

דעל אנטה מארי מארי

באמאן -

מבולאם רצפה אאן.

מ.

בליזה -

חייבום ארדשם רצפה אאן.

אנזי לקווא סור דהריון מארי אארי ארדשם.
אפער אנטה אנטה אארי אארי אארי אארי