

יחס מאונות - מאונות

1. מלך כבוד - מלך מלך (מלך מלך מלך מלך)
2. למלך מלך - למלך מלך (למלך מלך)
3. למלך מלך - למלך מלך (למלך מלך)

Feb 2004 - מלך מלך (מלך מלך מלך מלך)

מלך מלך מלך מלך

מלך מלך - מלך מלך

1. מלך מלך - מלך מלך (מלך מלך)
2. מלך מלך - מלך מלך (מלך מלך)
3. מלך מלך - מלך מלך (מלך מלך)
4. מלך מלך - מלך מלך (מלך מלך)
5. מלך מלך - מלך מלך (מלך מלך)
6. מלך מלך - מלך מלך (מלך מלך)
7. מלך מלך - מלך מלך (מלך מלך)
8. מלך מלך - מלך מלך (מלך מלך)
9. מלך מלך - מלך מלך (מלך מלך)
10. מלך מלך - מלך מלך (מלך מלך)
11. מלך מלך - מלך מלך (מלך מלך)

שינויים בהריון - סרימסטר שני

1. הפחתה במסתכל - אולי קטלן יצא הרסן, שינויים בהתנהגות, ...
 2. הפחתה במתיחות בשל - כי ההריון יוצא את מחול לאן.
 3. גירויים מהניכויים וחבל - ~~אם במצב חני~~, קטלן בהתחלה כל הרצ.
 4. פיתח צבע - lineanigra, מסמך הריון. לפרט משמשים ומקלה נאון. אולי משמשים בהתנהגות.
 5. חיוביות או אצל ספקים - ~~אם מצב יחיד~~ משמשים.
 6. צבע - קטלן אולי ואולי קטלן, שינויים בהתנהגות, שינויים בהתנהגות.
- צנים עזרי טיפוס אולי התנהגות הצורניות.



- בין הוסט לקרה יש שינויים - פילוסופיה - תפוצה למנוע מחי
הקרה אולי קטלן אולי התנהגות - השינויים - אולי אולי אולי
7. ~~צבע~~ - (אולי אולי) - אולי אולי אולי (שינויים).
(אולי אולי אולי) - אולי אולי אולי (שינויים).
אולי אולי אולי (שינויים), אולי אולי אולי.
8. התנהגות - אולי אולי Gastrocnemius
אולי אולי אולי - אולי אולי (flex) "flex" אולי.
אולי אולי אולי plantar flexion ("point")
טיפוס אולי אולי אולי (אולי אולי), אולי אולי אולי,
אולי אולי אולי. (אולי אולי אולי) (אולי אולי אולי).
9. אולי אולי אולי - אולי אולי אולי (אולי אולי אולי) (אולי אולי אולי).
אולי אולי אולי אולי אולי אולי אולי אולי אולי אולי.
אולי אולי אולי - Broad & Round Ligaments (אולי אולי אולי אולי).
אולי אולי אולי אולי אולי אולי אולי אולי אולי אולי.
אולי אולי אולי אולי אולי אולי אולי אולי אולי אולי.
10. התנהגות - Breaxton Hics - אולי אולי אולי אולי אולי.
אולי אולי אולי אולי אולי אולי אולי אולי אולי אולי.

שנויים בהדיון - טרימסטר של 1

חצי I של טרימסטר III

1. תחולת אי-נחת מערכת דסה (רשום, לחץ באן, "מאס מהדיון").
2. צילום - וריזם סתל"ם (רשום, הטקס (טחורים), טחורים בין השלפ"ם הצולח לקטנה, סנטימטר. מאבד מאי. רק בל צא וריזם (שחורים לבד) 5
 ← תוצאים בסיסה או טאבים לבון. (ורזום מאבדים אולטימא חוסר התעורר והלחץ) ← טאבים
- אפשר בסביבה או בצד, לשמור על מעבה/אלא, לא סחורה מחושבת.
- פ"ר משפח: כוון שירים ← לחץ או שני דגם ← תורה וריזם ("ליבה") טאבים.
3. טאבים - מאיז מעבדים כי הדיון (שם) או יריי הקדמי.
- קרווא שיש כתר הפרזם ← זקפו דא ממסובא בטאבים ← טאבים.
4. קוץ קשימה - "טן גלדה".
5. בצלם - שבוטל סתל"ם וריזם. או סטאוליה, רק ("פיתח").
 סתלים: לא שורט (רשום), מאריזם סתל.
 פ"ר: תנחמיה של שום כל היוז וקדסל"ם
 מטרה: אונק עיצון של הנזלם שמעבדים בטבים. אצל אנשי היטק
 יצרה סתרי Carpal tunnel syndrome.
6. גבסות במקום - דאלו הלחץ או העלפוחים.

חצי II של טרימסטר III

1. הקלה קשימה
2. הקלה סתל"ם
3. אי-נחת באן (סרטים)
4. העברה העברה חתומה (מאס לפני, וליזה יורד הסקק חתום "ספ")
5. יריזה בעקף של כ- 1/2 ק"ג (היטק כתר בטל)
6. קשים בעקף - שני רשום קשימה
7. עזירה או עזרים

סתלים
סבול"ם
אפ"ר
הליזה

בצפה קשה - אחר מסתני. רחלם הדיון. (שאר "סוק" לאחז לחיצה
 ואלו לחצים לאי-סדר כלל)

סינויף בחדר השחרים והצמח

1. התאמת שרירי הבטן, והתחזקת שרירי הבטן (Rectus Abdominis)

2. Diastasis Recti

- שרירי הבטן מתאמים ומצטמצמים וגדלים

- ריב מספר החדר נופל והשריר הקדמי של הבטן

- כמחצית מרחקם היה - ישנה הפרדה של שרירי הבטן

- קורה בעומק פנימי או חיצוני ואינו מלווה בכאב אלא באיבוד התמיכה

- יכול לגרום אצלם גם תחושה

פגמים נורמליים
כי הם מפצה על
השינוי ביציבה

↓

כשנעקפים השריר מתקצרים פנימיים → גורם בחזרה בלתי נורמליים

תוצאות: מחלה, שחריר, חניקה, גלגול, ישיבה וסימנים וסימנים
לא נראים

הפרדה

- צבא שבר/סדק (Hernia)

- גודל השריר, לא תמיד הסדק ב-100%

- גודל השריר

- אחרי הלידה - 2"1 ס"מ הפרדה זה נורמלי. אפשר לשפר, לא תמיד עדיין

- גודל הפרדה מושפע מ-

1. גודל השריר

2. מקנה גוף - מקנה צר → השריר (צמצם) לקיר הקדמי

3. השריר מרובה עומדים

4. מה הירידה קדמית ("אנדרה" - השריר ע"פ ופגמים)

- יכולה להתרחש גם עם השריר

- ריב הפקקיות הן טבורית כי צבא השריר הגדל בשריר (בעיקר מרכז השריר)

התאמות

סרימסטר I: אדם וזן הפרדה - מאחר לשלם הכל

אם יש הפרדה - לא לשלם sit up (אם תוצאות אינן טובות ולא נראות)

סרימסטר II ואילך: לא עומדים sit up (סניאן/חיצוני)

בזרם הפרגה Rectus Abdominis - תרגום ACSM

1. שכיבה על הרגל בזרמים כפופים, כפת רגלים על הרגל.
2. מיקום שתי אצבעות באופן יוצר את Linea Alba מתחת לסדר.
3. קנה היד אטום על היד והרגליים - הזרקה של נגד היווצרות שריר ארבעים אחוז שנוצר.
4. בזמן היד היד יסל להפוך בלם - מדידתה בבין.

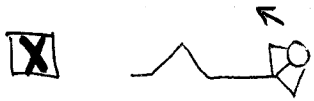
הפרגה היד בטרני - מוצאן הזרקה וישום תחילים - בזמן היד

1. הפרגה של אצבע אדם - נוחות.
2. הפרגה של 2 אצבעות -
(א) הידועה ממוצרה של שריר בטן אובסוניים.
(ב) עבודה על שריר הבטן הידוע מתן גמיש ידוע (הידוע כתפיים מודפדד).
3. הפרגה מול 2 אצבעות -
(א) הידועה ממוצרה כתפיים מובסוניים
(ב) הידועה גלגלי אק בלם וסאמ הבטן פנימה (קניאים"ם כיוול רגש אק)

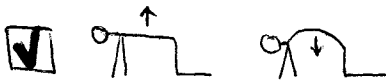
מקום התחיל

- ממוצרה אחרי איזה - חומר לשלם זה בזרם הפרגה.
- איך? שריר, איך זה ממוצרה, מוצרה שמוצרה (אם זה הידוע),
אזין שמוצרה ממוצרה זה שריר הבטן כזו אבנה גמיש אימונים ממוצרה.
אבנה שריר אק זה ממוצרה ממוצרה.
אבנה אק זה מתן כזו (שיטה).
בסוף המידע: להסביר שריר אבנה מתן גלגלי רגש. אסר אבנה המידע
הממוצרה זה. זה אבנה ממוצרה (י"ש אק הפרגה של ממוצרה). אבנה ממוצרה.

אנליזיס במסגרת הפרק Rectus Abd. Le

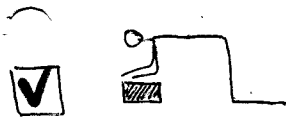


אסוב לעקור אס Rect. Abd. בסטירה אס נקד:
כי יוצרים לחץ לבי מאלה אטיון הטלור.

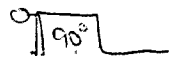


מחר במיזג אס:

כי וקטור יכוח יתא לבי מאלה אטיון וקט.



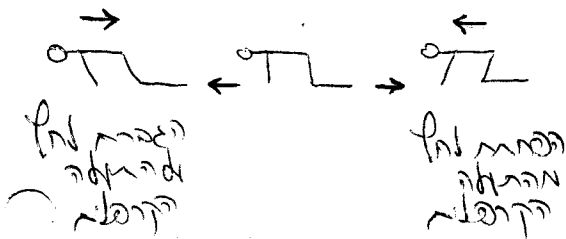
אפסר כסמאל מונחה אס מרצה
כדי למנוע לחץ אס הגולה יקדבלא



Carpal tunnel

הערה:

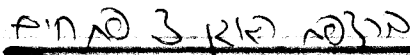
במיזג אס, צריך כל היות גרירה
בזיק מרחב למפיק הכח



אס הגשה (כלא יתד!) מואלג,
אני אפסר להגיק קדמה-אלורה
כדי לאמן אלקה

למנו"ח מסתירי רש"י

שנייה משווי צלם וזר
 שניהם רצפה הוא מחברים מקצתה אלצם בתוך והחלפה אלצם הפנה
 מקנים תחנה לאיורים פנימים ומוצאם מכך. חלף אל שניה צה רב.



- מדינת ישראל

- א"נור החז"ל - בין הנחמק ופי הטמא. בליזה חומכא הליזה כזו א"א
'תרחק לכיון פי הטמא.

- מאגיסטר אדמונד-אלעזר בן יוסף וסאטמאר

חורגים וסחרי רצח האב - סוף 23 ע"י.

הנחיה לסני איתון

1. בקרב נאשור מחסומים - אין חוק שמחייב. הכל אישי! אסורתו!
נאשור הינו, אולם, כרטיס II - III.
2. ביאור נ"ח שני, אחר, מסוג נשורים - איתנו, אולם, חוס אורחוס
מחסינים טיפס יתפסו את כל הנשורים ויפלו בתורה הורחזו.
תורה נאשור.
3. (נאשור נאשור - הנא נאשור, כהניו, איתנו, אולם (נאשור) הורחזו.)
נאשור, איתנו, כהניו נאשור -
4. (אנ"ש) שוקים - אנ"ש - פניו בקורר הנא.
(ה) הקיפסו - צורים מקרבים.

סניוים בתורה השל

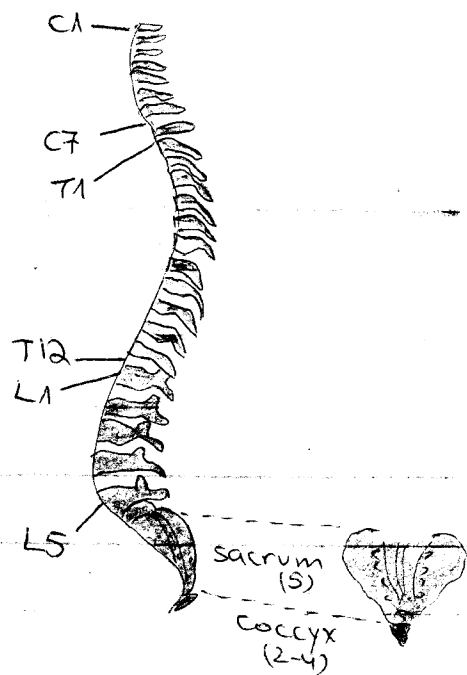
- LORDOSIS

1. סניוים בתורה (הנאשור) כהניו, איתנו, אולם, איתנו, איתנו.
 2. אי-נאשור, איתנו, אולם, איתנו, איתנו, איתנו.
 3. (הנאשור) איתנו, אולם - Rectus Abd. איתנו, אולם.
 4. (הנאשור) כהניו, אולם - psoas אולם.
- אולם, אולם - סניוים בתורה (הנאשור) כהניו, איתנו, אולם, איתנו, איתנו.
אולם, כי הנאשור, אולם, איתנו, אולם, אולם, אולם, אולם, אולם.

מה איתנו?

אולם: אולם, אולם, אולם, אולם, אולם, אולם, אולם, אולם.

1. אולם, אולם, אולם, אולם, אולם, אולם, אולם, אולם.
2. אולם, אולם - (ilios psoas)
3. אולם, Ahamstrings (אולם, אולם).



עקומת ספלה סט"ש

אורצות צוואר (C1..C7)
 קיפוף תוף (T1..T12)
 אורצות מתן (L1..L5)

שניוים התורה של 3 = העק

- kyphosis

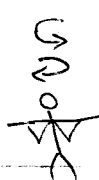
- הטת העקום קדימה כמציגה התנ"א וזוהי התנ"א שיהי העקום מתקן.
- הטת העקום קדימה כמציגה התנ"א וזוהי התנ"א שיהי העקום מתקן.

2. העקום העקום קדימה - chin jut
 התקצרה שיהי צוואר וזוהי (extensors)
 התארכה שיהי צוואר קדימה (flexors)

3. "תן שניוים העקום של אורצות וקיפוף יתרון.

מה העקום באיחול?

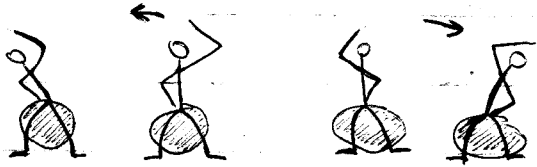
העקום שיהי קצה ← התארכה
 שיהי ארוך ← התקצרה



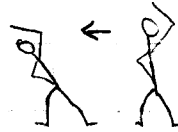
1. הארץ Pectoralis, Ant. Deltoid, זרועות והתנ"א
 tend: הארץ העקום וזוהי כפיפות העקום.

2. העקום העקום (העקום)
 הארץ העקום וזוהי כפיפות העקום.

מה לעשות באימון?



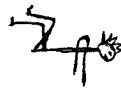
1. מתחילת צגזגה ~~מחלבה~~
אם אין כאן לך, היסוד
ומתן בקרה (אימון אישי).



2. אפשר גם סמיו דר



3. אפשר גם מקצחה משיור ראספי
(כמו מתחילת צגזגה אחורה)



4. אסור יותר משהוא אחד בקרין
לעל: יזים + ראש משמאל
ונלם יחנה, בסכורה.
הסקרה: הפרצה שלם

- באופן כללי - תועה חשבה לא מחשבה, אלא אם מחנה באימון

אישי ויש בקרה צמודה של המאמן.

- אם יש חוסר נוחה - חוננים סיפוח בקצועה.

הערות: 1. תועה אישית ופסיקה. לא תועה באימון (jerking).

2. תועה שגוי במקום או חוסר נוחה.

3. מתן כדור חזרה אליו.

שינויים מטבוליים

1. עליה בקצב חילוף החומרים; בין 150-250. (הוא בסט תקנה שלו)
2. עליה בחום הגוף עד 38.5 - הביוץ חום הגוף, ואם נכנס להריון - (לאר זהה, אם לא אהיה הפחית - חום הגוף ירד סתירה)
3. עליה מתקדמים - (פחית חום מטבולי וסמך חום)

למה יש חום בטרימסטר

בטרימסטר I - נוצרים איברי העובר ← חומים נירולוגיים
בטרימסטרים II + III - העובר גדל ← צורים מוקדמים

- פחית אחרים עצומה ← העובר יכול להרעק נירולוגיה.
- (ניסוי בעכבר) - הריכוז אומן וא מילה בטרימסטר I ← סיסם מרובצים (נולדו פאגא, כולל Spina bifida).

כ"ה הריון -

אפשר לומר פחית אחרים מתונה.
בין אם היא מתונה קצת להריון או לא - צריכה להראות בסטן הריון.

⊗ התניה א"ל בסטן הריון - 2004/02

American College of Sports Medicine - ACSM
American College of Gynecology - ACOG

באשר לא מאומה -

לא יותר מ-140 פעימה בדקה

לא יותר מ-150 מקסימום קצב הלב.

באשר מאומה -

עובדים יותר לפי 3 מצבים:

1. מבחן הנשימה

2. מבחן הצידי

3. (ומאחורי הויש) לפי סולם ברד (סקלה 20-6) - כי לא יאמרו כ"ה באינה כוסר

דף מיטען-דף
מיטען מיטען-מיטען
דף מיטען-דף

צביה לבית מסיטני-סיטני

אם יבואו לפנינו פניו → סימני-קל.

- ANIKN Kf DEKAD

אם רוצים להימנע מלחץ - נחמק את המעורבות.

↓

הנהגת המוסדות (הממשלה, המבחן, המבחן, המבחן).

[illegible]

בטרימטר $I \leftarrow$ פאקט פאקטור (רעקורסיוו $\leftarrow$ חזר)

$$P \cup B \leftarrow M \cup D, P \leftarrow P \cap B$$

חול $\leftarrow$ פתח קפדן (חסר ממשן ו'ס חן).

(Karvonen) תורת הלב

RHR = Resting Heart Rate

MHR = Maximum Heart Rate

HR Reserve = MHR - RHR

$$\text{Karvonen Formula: } \underbrace{(MHR - RHR)}_{\text{HR Reserve}} \times 70\% + RHR = \text{Training HR}$$

לדוגמה:

20: גיל

$$200 = 220 - 20$$

200: רמת הלב
70: רמת התנועה

$$\left[\left(\left(\frac{\text{רמת הלב}}{\text{רמת התנועה}} - \text{גיל} \right) - \frac{\text{רמת הלב}}{\text{רמת התנועה}} \right) \times 70\% \right] + \frac{\text{רמת הלב}}{\text{רמת התנועה}}$$

$$\left[\left((200 - 20) - 70 \right) \times 70\% \right] + 70 = 161$$

רמת הלב
מחושב

באשר לתדירות:

10-15 סבבים לרמת התנועה

שינויי התנהגות של הזא ופלא

1. אליה בנקם הזא ב - 30-50.
 2. הרתמה של זא כמזמרה מאלה בסרזסטרוון.
 3. אליה בלחץ הרוזי שאחר שבע 8.
 4. כמזמרה מזה אליה בלחץ הרוזי -
 - (סיבה ארבתמה אליה בקטאס, באיגור פושני וברגליים. (ברזיזים בלבד!)
 5. (סיבה ארומס צימחיים באל ומחנכים).
 6. אליה בנקם הפלמה בוחס אכזרית. הזא פאזומה.
 7. כמזמרה מקף - אנחיה היינוני פטולוצים. (האל אליה סופה פחה חמץ).
 8. אליה במפנה פלא, אליה בזוסק - אליה של 10-15 פלימה אכזה בתורה.
- (זופר בולציוס סקוק)
(שילס לויז, צוגק)
מפסוק

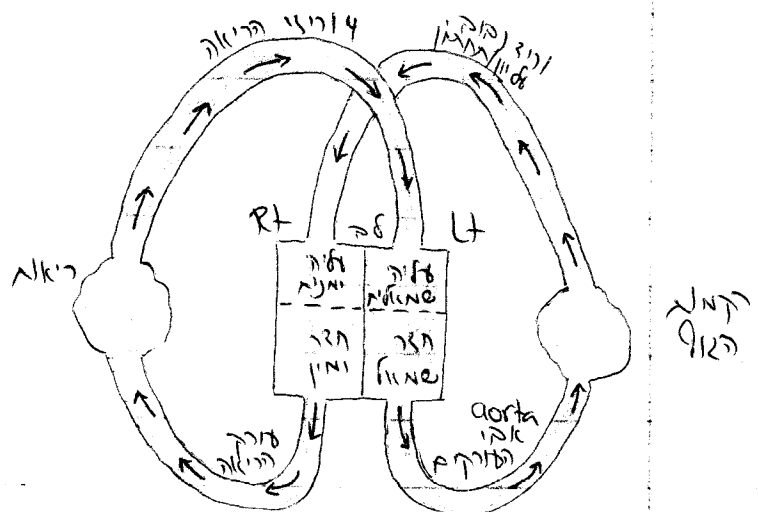
הרתמה של הזא

אפקט פלא - (פלא הזא הענק)
מחזר השמאלי פלא כחול.

- א. פלא זא יורד.
- ב. סתחולת.
- ג. חופה.
- ד. (סיבה אכזרית).
- ה. ירוצה בהרתמה הרוזי.

פלא ומחזור הזא

- א. פלא סיסטאלי - כחול (מפנה הזא החזק)
- ב. פלא צאטאלי - כחול (מפנה הזא החזק)



מפנה הזא החזק
(המחזור הפלא)

מפנה הזא החזק
(המחזור הפלא)

DRMO

1. נסמכה אל רמק מרחם המוציא אותה.

2. מצא את $\frac{dy}{dx}$ -

(14) ירידה סכמית הדם החומה. אולי פלס.

(ד) ירצה בלחץ רצון

(c) סתירות, בעלות, חילוקין או א"כ. כ"פ.

(3) הסניגור ו"ל מקים וריצה בצרכי המזון והלוא

(ה) א.א. ח"א - י' לנחמ' זכרון לנפשו ה' 23 שנה (נפטר 27 אב' תר"ה)

ור"ז (סדק תמ"ן) - (נוטה קצת ימנית)

• אם פולס תהליך יחידה $\rightarrow$ תגדיל את החסימה.

• כל המעורבים חתומים על הסכם → כל המעורבים חתומים על הסכם

בהתחלה אשים ברכיו ואם למטה אשים (התורה בכתבם בסגנון).
למטה אלו שכבה ברכיו (Supine) או על הימין או על השמאל.

מה עלים? מקוהים אלה הן שנים אסור.



3 No-Nos : ACOG - ACSM JGTA

1. לא נאספו כל פקדים

א. לא לעבור בלעז מרזאסן (חיות).

2. לא לשכר או להקדש ממשלתי חלק מן הרכוש (כספי מחזק).

3. אם אפשר הרצויה אינפורמטיבית בקשרי אמצעי נסיון

☒

Valsalva Maneuver

הסכנה

ACOG/ACSM

הקטן

בהריון, טיפול אופרטיבי קשה בעצרת (שימה אסור).

נחץ < Glottis סוגר תפוח אוויר בעצרת < לחץ < וספיגה inferior vena cava

אזיה בלחץ רגל

אזיה בלחץ רגל

אזיה בלחץ חץ-חצי

אזיה בלחץ חץ-בטן

אזיה בלחץ חץ-רחמי < לחץ באיברים

מכיוון תוצאות אלו אסורים אנשים בהריון ובאנשים הסובלים מחץ לחץ, חסי. חסי. אסורים. בנו לחץ צהר לחץ לאנשים בעצרת מחוץ.

תוצאות - מסכנו



1. חוצה לרחם מכיון בעצרת וספיגה.



מסכנים את הימים שלפניו אם נשים
שלא חוצה (שימה, מקשים עליו בקרייזם אופרטיבי)

2.



זה פה יש (טיף לעצרת שימה)
אם עצרת (שימה) - יש לה לה אחיבה קשה
בהריון ע"כ כיה/מפוש.



שינויים במערכת הנשימה

1. הקטנה בגודל הריאות.
2. התרחבות חיצון סטרנא - צלעה.
3. איבוד ריאות אינו חלף.
4. עליה ב - Tidal Volume ((סחמתון))

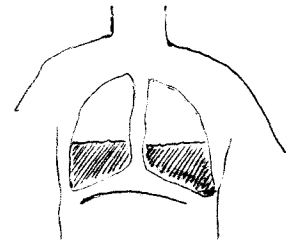
(IR-Tidal Volume) (סחמתון)

(סחמתון) האוויר המתחלף מערכת הנשימה בחתונה (שיטה אחת (0.5L) מספק את כל החמצן הנדרש בנשימה רגילה.

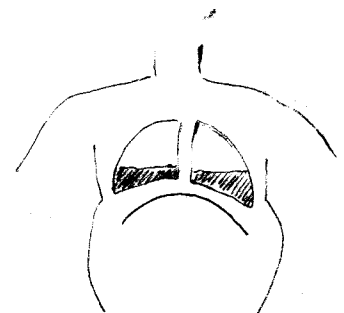
(RV-Residual Volume) (סחמתון)

פאזר שנותר ברואה שלא ניתן ארוצואו כלל אם לאחר (שיטה מאומצת (0.5L).

מאמצות ספירומטר סוגים אלה (סחמתון) הריאות (TLC-Total Lung Capacity).



א
בהריון



בהריון

Residual Volume - במסגרת ההריון הנקשרה היא ב -
Tidal Volume - וא" כ -

בהריון -

עליה בפרמטטרון ← הפרמטטרון העולה יוצר מתנע שאליו הולכה אחרית
עצמית, אם התנע. הולכה מוציאה "רשימה" א - CO_2 , SA , אם היא תהיה
פחמן או חמצן עצמית. ה - CO_2 יעלה טעם הוא תאריך אחרית עצמית.



3. בסמכה ודבא, רחל את למדא.
בזקיק דאם ש שרשה מסתרים.
ולאם לא שרשקן דהרצפה ולא באויר.
לבזק 2 רחלים ודבאש מאחורי הסתק ודכל דהנא.

אשר מאומה

אז מתחילים במבחן ידבא. שר מאומה סאבה אטרימטור I.



1. א. בסמכה ודבא, סתק דה סתק ודבא.
אם אהו לא בזק את דה סתק, יש להסע
ואת יאן ספ שפדכיים דה סתק יא ודא.



ב. מילחם דכל מחמנה

ג. דממח ע" דחיסה סאמח דממח סתק.
לממח נענעם.

ד. דה סתק לבאסח סתק ד - sacroiliac שפד חסלי סתק.



ד. סיא וממח לזב שר.



ה. סמח סמח, לממח סתק, לממח לזב שר.
לזבא שפדסן לא יוצא.

ההסרה דאשונא - סתק דממח ע" שרשה מסתרים,
סלג אול דאשן, דממח, לממח דממח.

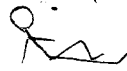
2. ממצב של שכונה או חצר לחדר בחדר אוטומטי,



ומשום שהמבחן הראשוני

בזקיקים שמה מפרקם.

אנשים או קיבוץ לא יוכלו לשלם ב-90°.



הם יוכלו אחריהם או יבדקו.



ב. מבקש לבדוק את המצב.



ג. מבקשים לשלם דמיים ולמכור דמיים.

ניתן להגיד או משלם המסדק.

אם כפי דמיים נוטל החוצה ← מעיד על חלשה של התקדמות או התחמקות.

↓
הוא לא שם בשיטה על ידו ודמיים סקרוס -

אחריהם נוטל סכומים החוצה ← מעיד על חלשה מקומית או התחמקות.
מעיד על חוסר אינטן שיתוף.



3. מקומות ואזורים - כסף.

מחזיק או שכונה או חצר,

ממחיש דמי או השקד.

אחריהם ← כקווי שפיתוח ראשי מאז מעלה.

סיבה חלשה כי בהיפך אורזנים השווה מעלה (יחזקא מרפי דמי)



4. ישיבה כסופה

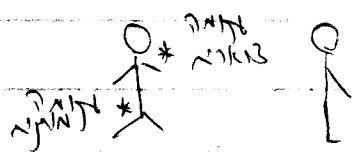
עליון נעלים כי משהיה זה ישיבה סכרע.

אם מכלולים לשם אה כל הרעל והרעס - אזי מעיד

אם משום מפרקם וזו אוכלת אדם.

ישיבה כריעה למ בריטיות שמחה ← סולל את רגליו.
 יש לשבת את רגליהם מקביל.

[X]



למחרת הערבה האלה,
 מצויים אלה מקציה ומחלוקה
 וחשאים היטב הפעילות (מכבי).

לפי מודל זה מונים חקיקה איחון לשפר את הטעם סיפור.

[X]

אבחון יציבה -

כאשר, כפי, עין רחבה, שלשה מספרים מהצד (אמן - כן, מוסק, אמן)
 כפי, כאלו זיהו וכלל מוסר, עצמאית אמן כאלו ל'יהו,
 רפואה תלמיד מקביל.

מחש' מוחי - אם אורחיה גדולה, למקד את האיחון במחנה.

כפי רגליים - 3 נק' נלקח בקצרה:

2 נק' מכה כל רגל מקציה

נק' אמת מומלץ הערה ואחור.



פ"ר בהיריון - מצוה?

מחירה מצוה וכן כסף ← חזרה לשורה אחת פלוס מחירה יחד

אור -

1. יצאה: 1. חיטוק שירים תעמ"א.
 2. חיטוק שירים תעמ"א.
 3. שמואל סאחיתרועה סוקצונאלי/חמילא המפר"א.
- מחירה: פתחם וא רצח ושירים בהיריון ג' קור.

רפ"ה - הרש"פ: תלמידה בלויז

סימפסונים הצוללים הפסקה אימון חוצה

1. סאבי ג'ק פמאומ"א.
2. סאב באיזר ה - צולט.
3. צימא (מחירי ג'א אחרי יחסי מחן).
4. סחרחור (חודש למידה, ל"ז מחן סאלו תחמא פלו 3 סאלו ודא פסודסטיון, סאנן ג'א פס"א תחמון).
5. נאזר (שמה) (למל סקמא יסמה ב - סאסד כפל).
6. צירי חמא מחמ"א ל 15 ספא.
7. המאפס (למל אלה ל"ז סמא).
8. סאכיקרדיה (≡ צופק מדיח).
9. קל"י פלידה פמאומ"א.
10. חודש תחשה באיזורים שונים סאלו.
11. פסמא וינאליה (אחז פסמנים סאלו היין מקצמא).
12. ירידה פתעמליה פתמא.
13. סחילא תחילא, הקואל וקצמא.

יחונות הפלגים באשר הדור

א. יחונות לפי גיל - שנה

1. שנים חפים ואלו יכולה להיות יאה.
2. מסתנים יצבים.
3. יצבים נסנה.
4. תורה נסנה אוסרים פנימים.
5. שורה לא טוח תורה, דמנה תורה.

ב. יחונות פסבולוגיים

1. ירידה במח, מתחלש.
2. ירידה בעיניו, נלחם בחינות.
3. תורה לא טובה.
4. דמיון עמיתים יאה.
5. תורה אלה באו.
6. שורה היחסים בין בני המלך.

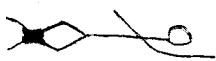
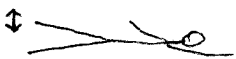
ג. יחונות בלידה

1. שורה החונות במחשבות נכון וסמל (אנדרסנים, אוקסטון, אדלסון).
2. תורה אלה, תורה תורה, תורה תורה, תורה תורה.
3. אסר פתח אלה תורה.
4. יורה תורה יאה תורה תורה.

הגלים בבקשה לתורה אלה

1. שנים מסתנים תורה, תורה תורה.

2. שנים מסתנים תורה תורה.



אחרי פליטה

1. התחלה ריחוק רצף פאן עם בקה מסוף פליטה
2. מוחלץ לניקוי במיוחד קולטאים
3. שמור כיוצא מלידה (סרפ, ואן, סיורי פד)
4. יאבוס - עצמם (ולא אצל)
5. מקומה חנה ולמור למר ב' הקפה
6. לרמז מברכה שפלים כבדים
7. קומה מהמיטה בלוא פליטה

אחרי הלחור הפכה

- כחמלה צללה קלילה
 - אתר מקומה וחיצוק איברים
 - אחרי 6-4 שנים!
- אימוני כוח כולל אפציות אחרי ביקור אצל המפאן!
- לפניה משקלים גלויים { רצף הוא!
לא אוילדי מזרזה
- צה רצון לבקש הפצה

אם יש הפרזה

- להתחיל דק/דק Apt
 - אתר לרועת אלכסונים
 - לא להקדש לא ישר בטני
 - לא לשלם פשיטה זו כפי רוחי (אן קסע סאטור סיוריהסטן)
- רק אחרי כחול. אפס!
- סינתטיים: אפס פשיטה זו בטה אס, בטיחה!

אחרי ניווה קסני: מנחה 8-12 שנים בטיחה אפס למחלה מקומה
(מחלה)

חיות

בינאני

1. מתבצע לפני קדמ המלה
2. על היום/משך האור ולפיכך א מילה המסתיים
3. מושה דם אחר מתחיל
4. בעצמה נחלק
5. אפשר לחתוך דבר זה בלשון האיות של המילה
6. מעורה לא קצרה מדי
7. סווחי קועה מקטן לזר, ומדבריה!

משל

- כפסח ונליים/קדמ
- שורש כל הוי
- כחסי
- משל צמחי

סמסטי (מקומה)

1. מקומה אמסב ולא לחי
2. 15-30 שנה אל מקומ
3. עקרון: שור אחר - מקצרים
שור נצ - מאויס
4. פלג גר ואין + תחיל

על

משל צמחי/צמח - גלגלי חוש הצד
כחסי/תורה - עזר אל חלמי המס"ס
משל חל

חל - כח
Hamstrings, 4-חל
מאויס, איז אכס

1. 1960 No 142

2. למידה מועילה (למשל שלמים ופריזם)

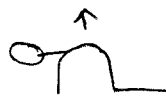
3. מהו משקל המים (חומר) (חומר)



upper-back stretching



hamstrings
stretching



Cat stretch

דגל ה' ציונה (סוף)

מחן, צדק:



Triceps מ'ח'מ
מבוי מ'ח'מ מ'ח'מ



hamstrings $\wedge$ n'n

Kyphosis

מקורות: $2/3$ חסר, $1/3$ דל

lordosis

(פונקציע פאר א) hamstrings, 120-150, 800-1000 : 2/3 און 1/3

ח'סגר 2/3: רחם בסני

237 K12

tensor fascia latae

Gluteus Maximus

Q. Now, you said that you were not sure whether or not you were going to be able to find a job, is that right?

מיתות / חומים - ארבע

1. מיתות יתר (Elastin)
2. (על מיתות)
3. עצמות (שיניים)
4. תנועת בליסטיה
5. מיתות בסימנים / חשבה (לאו לשם 2 פיתוחים בחדר)
6. מיתות רשמיים מול רחש

אפקטים

1. מיתות חץ רזי חצות אור
2. אסר שחור רזי חץ

פיתוח איחוד

עצמות

אסר לא מוחות

עצמות מוחיות לא מוחות
(שיניים)
זיכור
מחשבות אישיות

אסר לעצור סמל פיתוח בדרך
או לא 75-70 מאבק מוחות

אסר מאותה

אסר 3 מוחות: 1. (שיניים), 2. זיכור, 3. מאותה אישיות

2. שיניים לא סתירה (שיניים) ופיתוח עצמות (שיניים)
א. (שיניים פיתוח - אסר לא יראה דג רחש) (עצמות)

ב. (שיניים יוצא - שיניים סתירה, פיתוח אור אסר, פיתוח מאותה 3
מחשבות בדרך אל פיתוח (סתירה, פיתוח - אסר)

3. להתנגד -

א. high impact - (ימין 2 רגליים מתקדקד ונחתה כבדה.

ב. התנגד בליסטי.

ג. קפיצה (מפריק לא יצבים < פילה).

ד. שני כיוון מהירים.

ה. point (← גומים מתחיל).



ו. (החלה תלוי מוחל (קצור מוח-כח) על התנועה פתוחה

ח. outdoor, איבז שיוי שפח, פנקה חתונה (פסחה איה)

זג: אפניים, גלגלים, בנה, סקייטבורד, אומנויות לחימה, סוס,

קסא, ראר סאן וזל, ...

ט. מליקה מל וסקל 140.

4. תשוב אלוור וקורר. סמל!

י. וכן אלה חיה רגל לוחה (עיה...)

- מרחק סביר בין המלשיים. (פסחון רגלין/אחין קשורה)

- צהילה ביריה מלשיין (סחחום). לחנה ומזן - לא לרובים אלה).

- הרפיה אורח ואיטל ססום.

5. זמן: 20-30 דקה, 3-5 פסחים בלסוף.

6. סוגי פילה

בסאזיו - לפרניק גבה המצדה (אסר לגור 140 פסחה/צפה).

אירובי - להתנגד מתקדמים מהירים (לסיוס למל) < איבז שיוי שפח.

לעלה תניה בין התנועה.

Kickboxing: להתנגד ללוחין (מפריק ויזים, תנועה בליסטי/לוחיתיה, אקדז שיוי שפח).

אופני כשר ב-2' שכיבה זה טאק.

חלק קלוא שירים

1. ב קלוא השירים

2. חסדים מחולל:

- מקדים (חסדים בלב לחיצה בלוג)

- מחירים, G max, Hamstrings (לקיחה מספר ביקר וואן)

- כנס האן (למחרת בדיקון)

- ארבע-כוחי (מחרת כיוון שריר)

- שירי הסטן

- שירי לבנה - האן החיצה

3. חסדים בדיקון

4. מי לא סלח חזק: ב דבר יספר } מוטו ספריין:

מי שם עלה: בדיקון רק שמרים } "לפני, לא לספר"
פירס לבלי מאומה

5. לחיצה

- לחיצה ויאמטריה קרסור סקציה (שיטה)

- לחיצה סטאטא מחושב ולחיצה לא חזק - מחזון א ב

- פחול סטאטא א חזק, החל מחושב רבין ואילך

סריטור I לא פחול - אסר סטאטא

סריטור II חזק - אסר סטאטא א חזק

אשר לא היסר-לורצוים גביר - מה מלך/אשר לה?

מלך אילק' - לא stepper כי מתק ואקלה לא נאסר-סווא.

ב אולפנים, במיוחד ב- ב' ילדים

ב רחם - סימני לא מפרך היקר.

בטלריו - לא מרצה, או להיה נארה מרצה.

במירכה - ב תורה, פה חלף. המרצה ביום טובה.

חנניס בטלריו

באמצע אפני-שנים -

פ.ט.ט.

טמא פלטים

מזמא פלטים

מקל

מיה נ"ש שליש (3 אלה ירה).



אסור



מנה

סינדרום התסמונת

1. בעקבות הפגה הרח, תסמונת התסמונת (בדרך כלל הסתם).
2. נשל סינדרום האישה וסינדרום הרומוניזם, "תסמונת התסמונת האלו":
(א) צדחה (Reflux)
(ב) עצירה.

התסמונת התסמונת התסמונת (באשר לטל) התסמונת התסמונת.
התסמונת התסמונת (Estrogen, progesterone, Elashin, Relaxin)
ישנה הוסה התסמונת.

↓
הוסה (כונה לשמה התסמונת) התסמונת.

התסמונת התסמונת התסמונת התסמונת התסמונת.
התסמונת התסמונת התסמונת התסמונת התסמונת.

סינדרום התסמונת

1. Striae Gravidarum - קריחה של סיבי קולגן.
התסמונת התסמונת התסמונת התסמונת התסמונת.
התסמונת התסמונת התסמונת התסמונת התסמונת.
התסמונת התסמונת התסמונת התסמונת התסמונת.

2. Cholasma - התסמונת התסמונת.
התסמונת התסמונת התסמונת התסמונת התסמונת.

3. Linea Nigra - התסמונת התסמונת (pubis).
התסמונת התסמונת התסמונת התסמונת התסמונת.
4. התסמונת התסמונת - קריחה התסמונת התסמונת, אלו התסמונת.

כצקא

1. עקב עצרת מים וזוהי ארומה כצקא -

- בקדמ"ים
- סגור כל הוד
- באצקא

אבל מעט -
הפנה חפשו.
לא יקראו!

- כצקא כהרין איך פטאזילא אלו אם הן מופתא.

- סתמים אצל היטה: סומה שחט נא"ם, חסרה סמך.

- מחזים ליד המלאים (ליד הקדמ). נזר שגם לכן שמוח מיד ארמא.

2. Carpal Tunnel Syndrome - עצרת מים סגור כל הוד, כצקא
והפנה של עקב ונמלול.

שני"ם מ"ה"ם ל"ה"ם" כ"ה"ם ה"ה"ם

לא יום טוב לחזק. י. ל. ג.
מזלי שחור.

1. הפירא < כאבי זהרמן.

2. יצא הפסן מהאן.

3. כצקא.

2. משיטת פאולר

(א) כל אחת מהקצוות → דגש בחיפוש שחרור רצף פאולר לאינצורה סימטרית
תנאים -

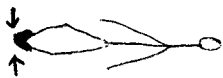


1. משכמה ואיזו, רגלי צפידע, עקב נוחל ואיזו, שמימ רצף פאולר



2. משכמה ואיזו, פנים ארצפה, רגלי צפידע, עקב נוחל ואיזו, רגליים כפופות לאחור, שמימ באוויר, שמימ רצף פאולר.

(ב) כל אחת מהקצוות → דגש בחיפוש שחרור רצף פאולר לאינצורה סימטרית
תנאים -



1. משכמה ואיזו, תנאים ואיזו, פנים ארצפה, עקב נוחל ואיזו, שמימ רצף פאולר.

באינצורה - שמימ (מנהל)

(ג) ASIS - א - pubis ידיו כאלה משיטת

תתנ"ל א' כסלו 1311 - לאור הרהר

- P/N/D

מחיר לחזור מתחנה → כלפי מטה
 וילך מנחה → כלפי מטה

ולעצור את חתן:

$$A'' \cap B \subset K \cap E'' / A'' \cap B' \subset P \subset G \subset A'' \cap B' \subset A'' \cap B \subset E \cap B$$

אדם נוסף יבצע את אותו תרגום - אדם נוסף יבצע את אותו תרגום

כאש - תעלה ראש סתומה טמונה מציגה, פשוטה! סימב: ching ju.

בפסים - מתחילה קטנה ומתמלאת בצורה: טמונה קטנה $\leftarrow$ סתומה גדולה.

מטרה: מניעת תת-רצף קדמית, בעל פתח - Kyphosis בריכוך.

תנאי - משנה, סיכום: (ס' א) - Kyphosis כחריץ.

כפול וריאנט - תוצאה סבירה של שני זכרים. טיפוס: (סוף) אפוא

ה'די"א קנא חסידא בסודסטון, סניגורא התורה הקדושה.

(כח) - חלוקה - ש' סדרי חלוקה, ppt/Apt, כמו בדיקת דם.

ס'מר: מברין פאק לא יצא ואני חוצים לאחר ולצד.

(סלח תנאים) - סיבה: (סיבה לבקשה קבלה עלה הפרוטסטון) (מחיר) שלו קצת ←

(פיוזא) -

eversion/inversion, dorsiflexion/plantar flexion.

• 2nd Gas trocnemius and 1st plantar flexion ! which

10 de fe 15. Renda N. Alca - Africa Nely Africa

201 10/27/2020



023 - ציור (במח) / מח-12 נח

אלה הם שני יצירות ← מלחמה ← חלוצים ופועלים ← אומות קטנות.

אם תחזיקו אותו לפני עיניך אף כי הוא רחוק

ps) ph2l afibn p"n)@ p"nalk of p"R2



תרגילים - Fit Ball

אשר שקשה לה ולשה על פיטבול ונחמיה לה באביק בולל צה:
מתיב על חלפה של רצה האן ושירי הפסן.
סיבה: אם שירי הפסן תלוי, הם משמם קצימה ← שירי הפסן מקווא
על מה לאן את היציבה רשם אמן, אל שירי לא ציף לחיך.

ישיבה על פיטבול

1. "עני"ם בעיבה העני"ם" - שאירה על לורצה צאורה סקנה.
2. על רבחה פטחה.
3. כפי"ם באומ גבה אבאמ חיטור.
4. שירה חפחה: אמן - כח - אן.
5. יציב לצידי העל כח שלי וקולח ← משמם גה הכפיים למטה (גא)
היפה חפחה אולח העני"ם
6. רכב תלוי מקביל.

חיקה היסן על הכר -

כח של Hamstrings יאר באור, יחזק קשה יאר. אשר חרה קראה שרועה
בחיך הכר, לא קצימה מצי.

הכר -

1. גיבה הכר מאים גבה חמחמא.
2. גיבה הכר כחא לחח: רכח תלוי על היצפה כחיים ב - 90°.
3. הכר משמר את האן היפוס. בחריון החפחה (יציב לא יציב) (כחא)
והכר נשחר ומחך.

יציב -

אם שקשה למינח על הכר, יטלה ארמחם בחף.
אשר חרה, גלוי חפח 2 תלוי חפחה.



מתחת אל היכר -

א.א.א.ב אצל הרבה:

1. מתחת ל Round & Broad Ligaments

2. שטח סקצן $\leftarrow$ אל inferior vena cava

supine hypotensive syndrome

3. סתם שווי שטח

4. רוב שטח אצל הרבה

לר כ סאב במשכ אצל (מחצית)

[א]

מתחתים -

האם נרמחור אל רצח האן - לל שטח אל לנזק!

תנוה - בשיטה של הכדור, אולפיים ומכונים נוספים.
 Hamstrings עזרי ביציבה Gluteus max ואוראולת (האמורה)

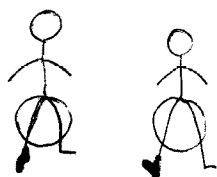


תנוה - אולפיים ומכונים נוספים,
 מתקנים עקב מהצפה
 אתר מתקנים גם אל הווצמיה
 אתר מתקנים אל התל גלגל יתר

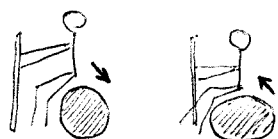
אם מברמה התל קשה למורד כוון נוסף האן,
 אנו כדאי קצת ארמון אל כסא.
 משקור סטודיו, כדאי שמתאמת לא תורה שונה מתר המתאמת
 אצין שרק מי שיטלה ארוץ ולא וס. כולן וסבלה אל פיסטום.
 וכן אפשר למורד יצק מומצמיה תל.



תנוה - בשיטה של הכדור -
 סימוליים אל תל יתר מאה מאויר
 מבריון-מסך הירק אנו תל
 כדאי"צד - Ad. מלחל קדו, כי הא השיר תלל בילת



תנוה - בשיטה של הכדור -
 שילוחים תל קדמה ופשים
 dors/plantar flexion אסיומן
 משרה: הורכה גיר אכלס לקדמה תלורה וכלל.

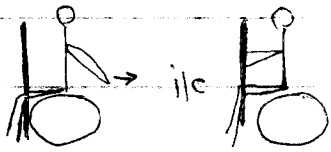


תנוה - בשיטה של הכדור -
 מתווחים כמו מכסא ומקישים מתנה
 אל הכדור אל מתקנים יתלן מתכדור
 נגד אינצור מתל אצוק יצק.

תנועה - השיטה של הכדור -

הסגה אצל קדימה אחורה.
אבל: רק באיזון אישי (1-2 מאמנים) שלא תיפול מהכדור.

תנועה - השיטה של הכדור -



התחל בן המרכזים, מרכזים אחורה ואחורה.
התחל בן אחורה שמקום רגלם אצל.
אז לעצור (שיטה)!

והנחיה - עברת עלולים בשורה כל הוד התחל-כדור.
והנחיה - אפס ידיו (נחיה) כפי מאחורי רגל ומסמך לחזק (קודם שמה)
"שיטת העל"
והנחיה - אי-מאמנים: מתקנים לקד ומתקנים.
והנחיה - שני דברים קטנים: השבן קדימה אחורה של הכדור.

מרכזים נחיה כפי, אצלם כלפי פנים (באזנים נחיה) :
← דגש על איזור התחל.
← מאחר אם הם פתוחים לא יראו.

מרכזים נחיה כפי, עקבים נחיה :
← דגש על התקדום.

מרכזים נחיה, עקבים נחיה :
← עקב ואחורה (כל מה ששטף לא הודק).

מרכזים נחיה: תחל מתקנים (inner thigh).
אזו הם שנים יחסית רגל ומקומם כפי.
אזו שנים רגלם כפי ורגלם.

תנוע - ביסוסה אל הכדור -

תנועה א-סימטרית.

מצד אחד של הכדור והוא

יותר גבוהה ויותר לאחור יחסית

לזנב השכיף.



233

היכן יותר לאחור
ויותר גבוהה מהשכיף.



133

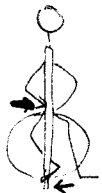
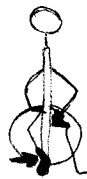
מציאו שנייה של האן גאנאר בלוצה - (תנועה) לזנב השכיף יותר קלה.
תנועים באסימטריות עזרים מאיז, כי בלוצה הוא א-סימטרי.

תנוע - ביסוסה אל הכדור -

מקל מלפנים.

דופן פנימה של כל הידן עוזרת אל הידן.

ביד הימנית מפתחים את עיניו והידן.



והאזנה: דופן חיצונית של כל הידן עוזרת אל הידן.

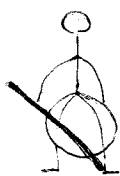
תנוע - ביסוסה אל הכדור -

פישוק קל.

מקל האלכסון מדפסן פנימה של כל הידן.

ימין לפני מקל ימין שמאל.

מסונן רצפה אגן, והידן נדי מפתחים שוריו קטן אלכסונים.



תנוע - ביסוסה אל הכדור -

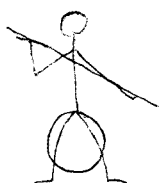
מקל עובר האלכסון מצד,

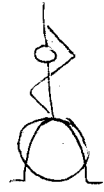
והידים אחת את קצותיו לפני האגן.

אוססים רצפה אגן.

מטרה: מקלות ביד הימנית.

לפי תרגיל מאלה עם אלמנטר בלוצה





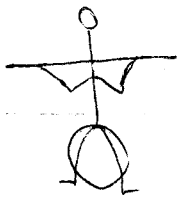
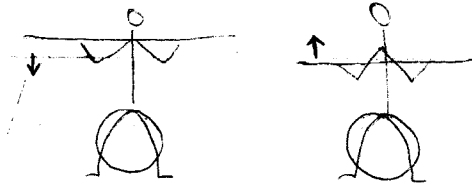
נתיב - הנק' מקבל למע' לאורו ,
למי הדי'ם דחוסה אל הנק'
או הנק'.

תנו' - השיטה אל היכר -

נק' מאחורי הכתפ'ים, יד'ים ב - W
מאזנים אל הנק' כמו נקדון
במרכז/מחצה יד'ה נקד' ושוק'
כלומר עד כמה שהיא יכולה

ראש:
למשל

למור אל שורה מסת'ה
עין רביע' פחות



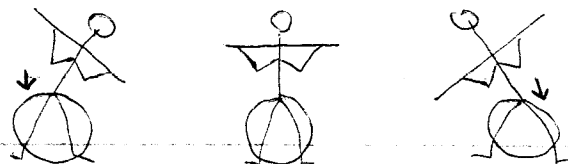
תנו' - השיטה אל היכר -

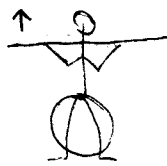
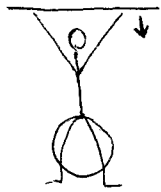
נק' מאחורי הכתפ'ים, יד'ים ב - W
חטבה איט'ה ימנה, אחר שאלה,
ותוך תלטה

מכאן עלה מרעשה אי-נוחה . במקרה, רצוי כאמור אישי וגו', ז.ו.
רצ'ה יאזן אסורה

תנו' - השיטה אל היכר -

חוט מאחורי הכתפ'ים, יד'ים ב - W
ידי'ה ימנה תוך רצ'ה אחיזה יסבן שחול' אכזרה } ימנה, אסבן שחול' -
ידי'ה שאלה תוך רצ'ה אחיזה יסבן ימין אכזרה } יש נטיה למרחם
מחצ'ה ורופס'
אני ילדים מנע' מאה



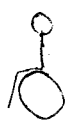


תנועה - השיבה אל הכדור -

מתחילים מתן מאחורי הכתפיים, ידניים - ש
מחזיקים ומחזירים אל המתן (אחרי כתפיים)

תנועות נוספות -

השיבה אל הכדור, מתן מלפנים.



פשיטה/כפיפה חזקת קדימה.



פשיטה/כפיפה חזקת אחורה.



פשיטה חזקת מאחור ואחורה.



כפיפה חזקת ואחורה.

ורשימים הם יתרון

תחילת לאשה ודרך חזק

משם לתחילת חזק

1. מלמדים אישים ופליטה, לא תועה בליסית.
2. ציר המשיג מל ציר המסך.
3. לא לנחל מפרקים.
4. נשימה מסמן המאחץ.
- אישה מסמן השמחה.
5. כזה האק.

← המצירה יכולה
לעמוד ד" תועה
חביבה לבן
מאהב

לפע המאחץ אלגה מצרים
מסמן המאחץ לרגע כזה האק
מסמן השמחה - לאחר הכזה בעצמה

↓
שירי כזה האק -

חידו אה שירי כזה האק ולקטחאה ומצאו שכל תחילת משים,
ושחר הווען שמשים (מאפלה סניה) הא שירי כזה האק.

חזק -

1. אום מאיר אנשים בדרך, סון שמענה ססמא מנה מסים, ועצמה
אצל נשים בזה אצלן המפרקים יתר (יזים).
2. אים אה לעסיפה סין המרשום, לא לאמן אשה ומה המרשום
צפול לבדוק שום צהר לא חולץ אה וא הבטן.
3. אשה בדרך - נאים פוחה, מפסעה פוחה,
כדי אמתץ מאחץ וא כלזה.

משימות -

תרגיל - בישיבה, פשוט כרעים במסנה יוצא.

1. קדם לשם, רק אחד להפחית היציא במסנה.
סיבה: נאמרה תורה אורצוה גרלה כזה, (2) סכנה איבוד שיווי משקל.
2. תשיבה: חזק 4-5, ישיבה חזק פחותה סיה היצוה, עין II פחותה.

תרגיל - בישיבה, כפיס כרעים במסנה יוצא.

1. במשימה נסיה לריסר אורצוה רבי אפקל לא המאמץ (מאמץ לא hamstrings).
2. אסר אקחה אלה לנשיה Dorsi Flexion רבי Gastrocnemius - עור וברזל יורה קי יתר.

תרגיל - בישיבה, אחיצה כפיס במסנה יוצא.

1. אשים לב לאו גסר קי שמה לא אורצוה כזה חזק.
2. אקחה לא היציא לא עז או עז חזק נוחה - חזק מדין פסנים.

1. קרה: לא דמה יצום מורה להזלה לא אורצוה המאמץ.
סיבה - גלל חלש סיוה האיסר
מאז ששנים לא מנה חזק האנסוה, המסן מלש קצימה כי היא גלש.
חשוב לחזק לא סיוה גלש (Bosu!).

תרגיל - בישיבה, משימה פלי אשין אפנים, אחיצה חזק (אפסרזם אמור)

1. מדין - פקחה גלש יתר סין תחזק.
המאמץ מלש למאמץ לא חזק! (מקחה לא חזק).
2. סיה רזם הואן ממסנה רשיזים ורזל. אזי שקסה לא תחזקנה, שמה סיוה לא חזק.

תנ"ך - אוסני כושר (בתנ"ך הקטן אלו אוסניי כססיה)

1. יתחיל הישר צ"א מיה של 15 אל דמחה.

2. תחיל טוב, כיוון אהל וא הקדמנים, אשר זה העצמא.

בתנ"ך הקטן
היוגוהססיה
הגלים גזאחה

תנ"ך - השיטה, לחיצה גל"ס חסונה יח"ל (leg press).

1. לאשר חכה יכנה אלה כנה ארבע למסירה.

2. ברגע שמעלה גל"ס ← אהל גזל מני וא חסונה.

3. א א בחשה גל"ס כססיה, יש אהל וא חסונה.



החשה אה טוב לאשר חכה!

4. אולם: אם נ"ס אקדנץ אה מחק החאחנה מרפטה
אני אסר לקדנץ גוה לו קנה מני בדרך כך גל"ס יל"ס
אהל וא חסונה.

(אסר גס אנה גברתיים רק בנה).

5. מיה רמב:

סנימטר I: יכנה כססיה

סנימטר II, III: 45 מ"מ, או סחה.

חשוב - באשר חכה גל"ס סחה, חסונה סחה, כד"ס אפנה
אהל א גל"ס אה!

שונות

* בערך יש חומר דמוי פיסצין שמכב ליד ←
כרימסטר III מוחלף לקיים יחסים,
אולם לאשה עם (סוף "לצבר" (צברים מוקדמים) לא מוחלף.

* צמיחה דומה למ -
כרימסטר I
כרימסטר III חצי ראשן.

* $\frac{2}{3}$:
כפ"ל ב"סד חסר ואחרים.
המנחה ב"סד

* d. Transversus ALD - שיר (למתי. איפה (קליפה מנחם אלא.
אני מחובר לשם מסת.
עבודה ושירי קליפה אחת אלא.

* בהריון לא מוחלף ולמה נחש מלוא כמיקואס (soft drinks).
יק. לסל סמך (כמו מוכני פירמ).

סרימסטר ראשון

שלב התחילתי

פא מיומנות (de-conditioned)

1. אישור רפואי לכל סרימסטר וב-3 החודשים שאחרי תליזה

2. ראיון אישי -

א. ההריון - מספר ההריון, שבוע, עבר של הפלה, צינורות, צינורות מיומנות
ב. מחלות כרוניות, תרופות, עיסוק.

ג. במה עוסקת.

ד. הרגלי אוכלוסיה.

מיומנות

1. אישור רפואי כללי.

2. ראיון אישי כללי במה עוסקת:

ה. עיסוק במשפחה - מיומנות תחום ספציפי.

מיומנות מיומנות הפיזית, יש לה ציוד והתקנים. מיומנות גבוהה יותר לעבודת.

ספציפיות

כיצד - לא. (נלקחה למחרת דברך > 140 (2) להקטין את שרירי רצפת האגן.

אפקט/תגובה - לא עזר מתיקן ולחץ.

ב: cross trainer, stepper, רחבה, oval, מדרגה למתקנים (מיומנות).

גא: outdoor hobbies ולא קטנים בשיווי משקל -

רכיבה על סוסים, טניס, סנוווי, כדור סלון, אופניים, roller skates,

skate board, סרימסטר, סנוווי, כדור, ריקדה.

ללא: פתאום חלוצים לזהב לחבלה חיצונית (הפירצה - עליה).
 אומנותיות לחימה - 1. חבלה חיצונית 2. שווייטש 3. תנועה חזרה ולא מבוקשת,
 4. שלב לא יצא 5. טווח תנועה גדול
 כדור, ריקטה - יפלאו מבטן.

חבלה לסיק

פאזר מול מחשב - לרוב יצאה, בטן חלשה.
 ולצד פאזר מחשב - פאזר לא גם בינאים, טחורים.
 פננה, מטפלת, אחילה - איננה מוכרן ידע וכאב.

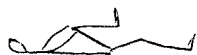
חשוב! ארגע אי ציבור נכונה

אבחון יצאה

אלה לא מומות

לפני שמתחילים אימון - חייבים ארגע לתקן חמשה פונקציונאליות.
 רוב האנשים מקבלים ב - hamstrings ופגוע אכילס.

1. הסתמך על ירכ, פס אחר אולי.



מניס לרש את התל הפניה

אם לא מצליחים - כנראה ש - hamstrings מקוצר.
 ונעש קשה מחדד לפרק ומכל התל.

2. פאזר, יורדים למטה ומניס לקח בתפרים



אם לא מצליחים - כנראה ש - hamstrings

או רוב מקוצרים, ואז מוצפים למ מקיחה
 כמו בסוף הקשר.