

DOUBLE ELSATIBAND



יעל ניר לכנס גינוסר 2019

① לימוד קטן באשונה: 2 EB של היבטים

שנים
הוא
התחבול
לימוד של
הנה

- 4 step touch
- 2 side mambo
- 4 lunges side to side
- Double squat R → L

①

- 2 Slow Squats R → L
- 4 tempo Squats R-L



EB אחד
(שאר היבטים)
השני נאמר
הקטן
למור השני
למור השני

- ST + shoulder press
- side mambo + ↗ ↘
- Lunges STS + Box +
- D. Sq + chest press

②

slow sq + sho 1x1 - איך

tempo sq + sho 2x2 - יוצא וחד

Squat → Lunge → Repeater (שאר היבטים)

③ EB הרגלים



כל יחיון נכנס

אמן מספרו

2+8 (אנחה 1)

גוף - EB מהלך הקוואט

רגלים רק רגלים אלה הקוואט

④ EB יוצא וחד

EB מרחק רגל (יוצא)

אמן הגן 1+8

רגל יחיון

Lateral Raise.

שאר רגל חזקה



2+7

EB יוצא וחד

ה- 2+7

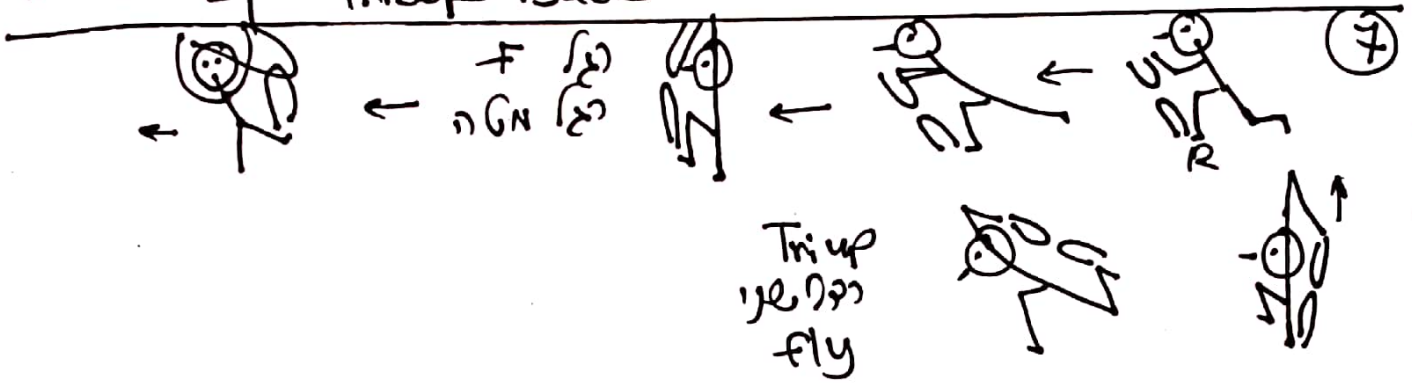
(השני: של הקוואט ה' סקוט (סיטה))

5) צדף לצדף שלמה - EB שבתונים אחרי אונקום סף אופסטר +
 אח'צו כתי - Shoulder press - (הוי סקוטאופסטר)

6) פנינה עם העלים אל ה- EB - EB של הידיות סדר אחרונה -

מאחורי היסקן - רפרי ימיונה :

step touch + Triceps B
 side mam + Biceps
 Lunges + 1 biceps 1 triceps
 Double sq + Triceps Back



8) יף אחרונה - יף קפוחה : shoulder flex + Tri Back

ל הקואורצונה / סף הזמן שנומג - סמ סימנה לאנג (פסטר) (Biceps) אחרונה.

9) כמו סלף 7 יגל שלמה (10) כמו סלף 8 צפ שני

11) סיוח רפסה



אישורא הרתק ונק ימף למ סלוגהסן וסבוס

יעל ניר - השתלמויות / הדרכות / הרצאות

פנים - Yael Nir - 052-3420494

WWW.BELLYFAT.CO.IL