



1



2



3



4

4- Tek tarafına yatarak germe



5

5-Core kaslarını kullanma



6

6- Ayakta Uzanma



7

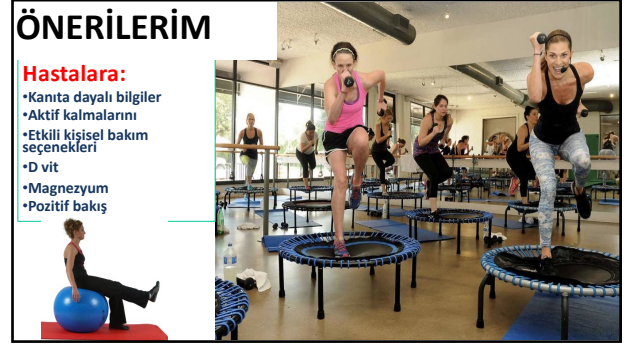
7-Kalça eklemi germe



8



9



10