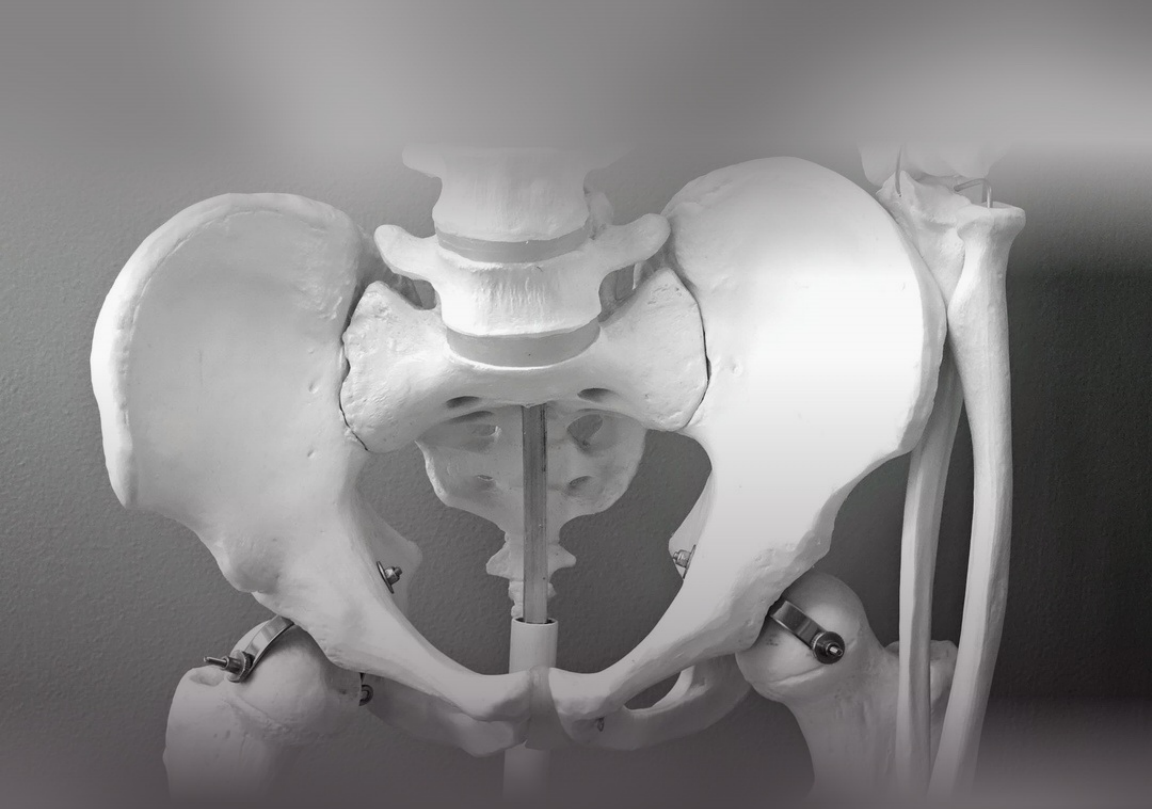


ملف مرونة الحوض

مرونة الحوض من البيت

«تقدرين تطبقينه من البيت، وبأدوات بسيطة جدًا».



ملف مرونة الحوض

وش يعني الحوض في وضع متوازن؟

يكون تقوّس أسفل الظهر طبيعي، والحوض في منتصف التوازن.



ملف مرونة الحوض

وش يشمل الملف؟

تمارين لتحسين مرونة الحوض، وتقوية الظهر، ودعم عضلات الكور وزيادة ثباتها.