

# Bel Egzersizleri

[www.kubilaymuratozdener.com](http://www.kubilaymuratozdener.com)



Yüzme Hareketi



Süpermen Hareketi

## Bel Egzersizleri

www.kubilaymuratozdener.com



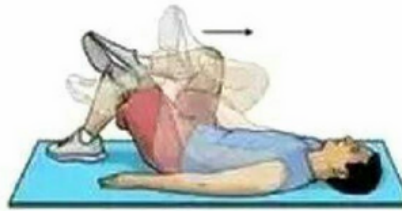
Bacak Germe



Çapraz Kol Bacak Hareketi



Yan Bel Güçlendirme



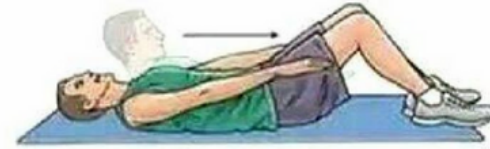
Kalça Germe



Kedi - Deve Hareketi



Kalça Güçlendirme



Karın Güçlendirme



Bel- Sırt Güçlendirme