

# Piriformis Egzersizleri

www.kubilaymuratozdener.com



Kalça Germe



Ayakta Baldır Germe



Dirence Karşı Bacak Açma



Karın Germe



Kalça Güçlendirme



Yan Bel Güçlendirme



Kalça Germe - Gevşetme