



אגרסיבית או במנ דיווש בעמידה. דווחו לי איך היה...
 במנ האחרון יצא לי לטפל במספר הכבי עילית עם
 פציעות בפלג הנוף התחתון ולכולם הייתה בעיה בשליטה
 באנן, אז זה יהיה הנושא אחרי הבא... 

לפעם הבאה בבקשה להכין מתקן כזה כי יש כמה תרגילים
 נהדרים שמצריכים הגבהה כזו ומקל מטאטא.
 לסיכום עשינו מספר תרגילים שאמורים לשפר את
 השליטה ביציבות של הנוף כאשר אנחנו בירידה