

යුධ ශාරීරික අභ්‍යාස ලොග් සහ මෙඩිසින් බෝල ව්‍යායාම

ඇ:උ කිරීමේ ක්‍රියාව

I පිම්න් නෙට්

II ක්ලර්ස් ද සර්කල්

III කිං ඔෆ් ද රින්

IV වෙස් හිමි

නිදහස් ව්‍යායාම

1. වයිනිස් බොක්සින්



2. වයිනිස් ටග් ඔෆ් වෝ



3. ඩක් ෆයිට්



Susantha Kelum

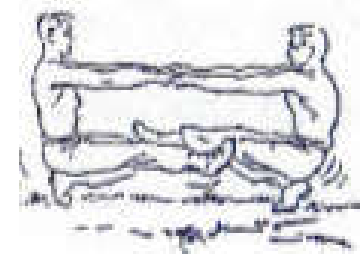
4. ෂෝවින් මෙතඩ්



5. ලෆ්ට් ඉන් ද සැක්



6. සි ෂෝ

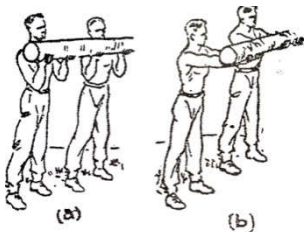


Susantha Kelum

සුඛ ශාරීරික අභ්‍යාස ලොග් සහ මෙඩිසින් බෝල ව්‍යායාම
බර ව්‍යායාම ලොග් ව්‍යායාම

ගනුව ලොග් බිමේ ලොග්

අත් හා උරහිස් සම්බන්ධව



ආම්ස් ට්‍රේවින් ෆෝර්වඩ්

ෆෝර්වඩ්, බැක්

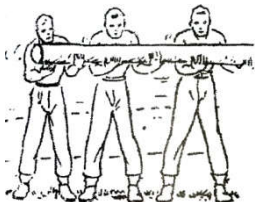
කඳේ පැති සම්බන්ධව



උන්න් බෙන්ඩ් සයිඩ් වේ

ඩවුන් ඊව් ඊව් අප්

බඩේ මාංශපේෂි සම්බන්ධව

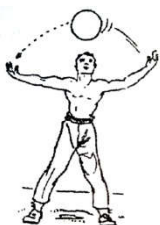


උන්න් බෙන්ඩ් ඩවුන් වේ

ඩවුන්, අප්

සැහැල්ලු ව්‍යායාම මෙඩිසින් බෝල ව්‍යායාම

අත් හා උරහිස් සම්බන්ධව

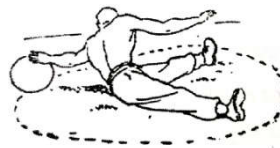


බෝල් පාසින් හැන් ටු හැන්

වේන්ප්, වේන්ප්

Susantha Kum

කඳ සම්බන්ධව



බෝල් රෝලින් ලාප් සර්කල්

සර්කල්, සර්කල්

පා සම්බන්ධව



කික් බෝල් ටු හැන්

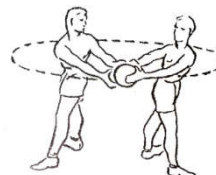
අප් අප්

අත් හා උරහිස් සම්බන්ධව



රෙස්ලින් ෆෝ ද බෝල්

කඳ සම්බන්ධව



ප්‍රිගර් ඔෆ් එයිට්

අත් හා පා සම්බන්ධව

සි සෝ

අවසන් ඊලේ එක

I ලොග් බෝඩ් ඊස් 1

III ඔවර් හෙඩ් පාසින් ෆෝර්වඩ්

II ලොග් බෝඩ් ඊස් 2

IV ලොග් ඊස්

පා සරඹ

Susantha Kum