

## اھب نون داما تھصلأا صوحف

، تھصلأا صوحف تيالوا س تيسوشتاسام تيالاتا س رادملا ات اضر مسو  
، تيالوا تياعرلا رفوم M.G.L. بلطلا ن م تمدقم تبوتكم قئاقو لا  
(C71(57).

7, 5-ك فوفصلا في بلطلا لع مهنتى تلا ضور علاو ضور علا تيور : تيورلا  
س ردم وا عايصولا / عابلا ضرمد اذا تنسلا للاخ تقوى ا في بلطلا رابتخا نكمي امك . تلودلا تمظنا 10

و 7 و 4 و 1 نم فوفصلا في بلطلا لع ، تلودلا تمظنا في مسجلا هلتكت ارشؤم نزولا تاعفترم : ومنلا  
10.

بلطلا رابتخا نكمي امك . تلودلا تمظنا في 10 و 7 و K-3 فوفصلا في بلطلا صوحف رجت عامتسلما : ضور علا عامد  
س ردم وا عايصولا / دلولا تضر MMA اذا تجردلا واتقوى ا في

حصني . تلود لکا scoliosis ى لع هضرع متيسو 9 ى لا 5 نم فوفصلا في بلطلا : بوسحلا صوحف  
اكملاعا متيس بلطلا علاوه عايصولا / عابلا و رواشتلا كلذك

تلماكا . ضور علا دذه نم ى ا للاخ ئددملا ات امامته تدجو مهنداعا متنس تلاحلا بيبطو كملاءعا متيس عايصولا / عابلا  
، تضر MMA ى لان كمم تقو برقا في اهنداعا غبنيت لاحلا



