



جسمانی نداشته باشید و خواب باشید میتونید حریفو از خودتون دور کنید یا آسیب کم-جدی ای بهش وارد کنید!

منتظر سوالات و نقداتونم ، موفق باشید

نویسنده: محمد حسن پزشکیان

منبع : جزیره ورزش وبسایت توسینسو

هرگونه نشر و کپی برداری بدون نام نویسنده و مرجع دارای اشکال اخلاقی میباشد

mahdifirouzi

سلام و تشکر از مطلب خوبتون

فک کنم مطالب اگر همراه عکس و یا فیلم باشن بهتر منظور رو میرسونه

صرفا پیشنهاد، موفق باشین

محمد حسن پزشکیان

سلام خدمت شما

حرف شما درسته ولی خب من بخاطر کوچیک بودن مطلب عکس رو نذاشتم

ولی در این مطلب فقط قصد عنوان کردن موارد بود ! یعنی شما باید روی این ۴ اصل کار کنید

انشالله در مطالب آینده حتما این موضوع رو مد نظر قرار میدیم :

مطلب اصلی