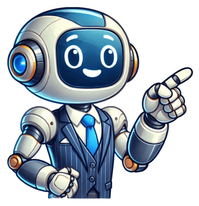
Click to verify



إرشادات جينا للربوك

مُقارَنة فحص السبطرة على الربو مقابل البروتوكولات العالمية للربو (جينا) (دراسة مقارنة اختبار فحص السبطرة على الربو والبروتوكولات أالعالمية للربو(جينا) (ACT): Asthma Control Test.(GINA) Global initiative for asthma. ...Show More Authors

زين التالية: سحب العضلة الأمامية العريضة للأسفل تحديب الكابلات من وضعية الجلوس ضغط الكتف باستخدام الآلة ضغط الصدر باستخدام الآلة ضغط الترايسبس باستخدام الكابل تنى العضلة ذات الرأسين باستخدام الدمبل مع الاستلقاء فرفصاء سميت ضغط الساق باستخدام اللوح تمديد الساق باستخدام الآلة وتضم كل مجموعة من 8 إلى 12 تكرارًا. رفع الأنقال حتى تشعر بتحمله (استهدف من 8 إلى 12 تكراراً).