



www.a-muay.com

a-muay

à¹€à, ºà, -à¹%òà, -à, ^à, µà, ™à¹€à, "à¹‡à, •à, œà, ¹à¹%òà, Šà, ²à, à, žà, £à, µà¹€à, ÿà, µà¹^à, çà, ÿ (à, ÿà, µà, ‹à, ±à, šà¹fà, ™) à, ºà, µà¹•à, "à, ‡à, ¥à, ²à, çà, ÿà, ±à, ‡à, •à, £à, —à, -à, ‡

à, ¸1290 à, ¸990

à, —à¹^à, ²à, ™à, ›à, £à, °à, «à, çà, ±à, "à¹, à, "à¹%ò: à, ¸300



à¹€à, à², ·à¹%à, -à, à, µà, TMà¹€à, "à¹†à, ·à, œà, ¹à¹%à, Šà, ²à, ç à, žà, £à, µà¹€à, jà, µà¹^à, çà, j
à, à², µà¹^à, "à, †à, ¥à, ²à, çà, jà, ±à, †à, ·à, £à, —à, -à, †À **à, £à, à¹^à, TMà¹fà, «à, jà¹^à, ¥à¹^à, ²à, à², à, "'''

à, £à, «à, ±à, à Á CMT201 à, £à, ²à, „à, ²à¹€à, à², ·à¹%à, - 990 à, šà, ²à, — / à, ·à, ²à, †à¹€à, ·à, † 590
à, šà, ²à, —

à¹€à, à², ·à¹%à, -à, à, µà, TMà¹€à, "à¹†à, ·à, œà, ¹à¹%à, Šà, ²à, ç à¹à, à, TMà, çà, ²à, § à, £à, à¹^à, TMà¹fà, «à, jà¹^
à, à², à, TMà, „à¹%à, ²à, žà, £à, µà¹€à, jà, µà¹^à, çà, j

à¹€à, TMà, ·à¹%à, -à, œà¹%à, ²à¹, „à, «à, jà, —à, -à, ¥à, ²à, ç à, „à, à, “à, à, ²à, žà, jà, µà, à, ±à, šà¹fà, TMà, -à, çà¹^à, ²à, †à, "à, µ
à¹fà, à¹^à¹à, ¥à¹%à, §à¹, „à, jà¹^à, „à, ±à, TM

à, "à, µà¹€à, —à, ¥à, žà, ±à, šà, „à, ¥à, ²à, çà¹^à, à, TMà¹€à, à², ·à¹%à, - à, à, µà¹, à, "à, "à¹€à, "à¹^à, TMà, ·à, ±à, "à
à, ¥à, ²à, çà, à, §à, çà, jà, ²à, ·à, „à¹^à, °

à, à², ²à, jà, ²à, £à, -à¹fà, à¹^à, „à, £à, °à, ·à, §à, "à, -à, -à, ·à, †à, ²à, TMà, ·à¹^à, ²à, †à¹† à, -à, ²à¹€à, à, µà, çà, TM
à, †à, ²à, TMà¹, à, £à, †à¹€à, £à, µà, çà, TM

à¹€à, à¹%à, ²à, ·à, ±à, TMà¹, „à, "à¹%à, —à, „à, ·à, à, -à, ·à, ²à, à¹fà, à¹^à¹à, ¥à¹%à, §à, "à, ¹à, "à, µ
à¹fà, à¹^à, -à, -à, ·à, †à, ²à, TMà¹, „à, "à¹%à, à², šà, ²à, çà¹€à, ¥à, çà, „à¹^à, °
à, «à, £à, ·à, -à, à, °à¹fà, à¹^à¹fà, TMà, §à, ±à, TMà, à², šà, ²à, ç à¹† à, ·à¹†à¹€à, —à¹^à, «à¹CE

à, «à, jà, ²à, çà¹€à, «à, ·à, „à, :Áà¹€à, à², ·à¹%à, -à, ·à, £à, °à, "à, à, jà, à, à, à¹€à, „à¹†à, TMÀ
"à, à, µà, "à¹€à, à¹%à, TMà¹€à, "à, µà, çà, §"à, £à, ¹à, „à¹€à, à², ·à¹%à, -à¹€à, "à, µà¹^à, çà, § à, £à, ¹à, „à,
à, ²à, žà, à², à, "à, —à¹%à, ²à, çà, TMà, °à, „à, °
à, à², ³à, «à, £à, ±à, šà¹fà, à¹^à¹fà, TMà¹€à, jà, ·à, -à, †à¹, à, —à, ç

à, «à, ²à, ·à¹€à, „à¹†à, TMà, ·à, £à, °à, "à, à, jà, ²à, à, µà, "à¹à, šà, šà, —à, µà¹^à, TMà¹%à, -à, †à, TMà, ²à, çà¹à, šà, šà¹fà, à¹^
à, à, à, à², ³à, «à, £à, ±à, šà¹fà, à¹^à, µà, "à, ¹à, «à, TMà, ²à, §à, ·à¹^à, ²à, †à, „à, £à, °à¹€à, —à, "à, šà, à, TMà, §à, jà, «à, TMà, ²à, „à,
à, à², µà, —à, µà¹^à, jà, µ: à, à², µà, TMà¹%à, ³à¹€à, †à, 'à, TM, à, à², µà¹^à, "à, †à, ¥à, ²à, çà, —à, -à, †,
à, à², µà¹^à, "à, †à, ¥à, ²à, çà, TMà¹%à, ³à¹€à, †à, 'à, TM

(à, ·à, "à, —à, µà¹^à, £à, ¹à, „à, à, ²à, ž à, £à, ¹à, „à, à, à, à, çà, ²à, çà, à, ²à, žà¹fà, «à, ·à¹^à, „à, „à, °)
à, à, TMà, ²à, "à¹, „à, (à, à¹CEà, -à, çà, ¹à¹^à, "à¹%à, ²à, TMà, ¥à¹^à, ²à, †à, „à, ° à†“Á à†“
à, -à¹^à, ²à, TMà¹fà, «à¹%à, ¥à, °à¹€à, -à, µà, çà, "à, TMà, °à, „à, °

à, „à, ³à¹^à, TMà, °à, TMà, ³à¹^à, ¥à, °à, „à, §à, £à, „à, žà, 'à, šà, ±à, ·à, 'à¹, à, „à, £à, "à, -à¹^à, ²à, TM

à¹fà, TMà, ·à, ²à, £à¹€à, ¥à, ·à, -à, ·à, à, à, à, à¹CE
"à, ·à¹%à, -à, †à¹€à, ¥à, ·à, -à, ·à, à¹€à, œà, ·à¹^à, -à, "à¹%à, §à, ç'à, „à, °

à, Šà, à, "à¹•à, •à¹`à, ¥à, °à¹•à, šà, šà¹,,à, <à, ¢à¹Œà¹,,à, jà¹`à¹€à, «à, jà, -à, -à, ™à, •à, ±à, ™à¹•à, ¥à, °à¹,,à, jà¹`à¹€à, -
à, -à¹`à, ²à, ™à, "à, ¹à, "à, µà¹†à, ™à¹%à, ²***

à, -à, •à¹€à, -à, §à¹€à, "à¹†à, •à, •à¹%à, -à, †à¹€à, œà, -à¹`à, - 4-5 à, ™à, ´à¹%à, §"

à¹fà,™à,•à,²à,£à¹€à,¥à,-à,-à,•à¹,,à,(à,ªà¹CEà,•à,²à,jà,-à,²à,çà,à¹€à,"à¹‡à,•à,•à¹%à,-à,‡à,ªà,±à,"à,ªà¹^à,§
à,—à,µà¹^à¹,,à,jà¹^à,-à¹%à,§à,™ à¹,,à,jà¹^à,ªà,¹à,‡ à¹,,à,jà¹^à,œà,-à,j
à,•à¹%à,-à,‡à,-à,çà,¹à¹^à,•à,²à,jà¹€à,•à,"à,'à¹CEà,jà,²à,•à,£à,•à,²à,™à,,à,°

à,Šà,,à,"à¹€à,à¹‡à,™à,ªà,'à,™à,,à¹%à,²à,™à,³à¹€à,à¹%à,² à¹•à,šà,šà,•à,±à,"à,ªà,³à¹€à,£à¹‡à,[^]
à¹,,à,(à,ªà¹CEà,jà,²à,•à,£à,²à,•à,²à,™à,jà,²à,,à,°

à¹fà,™à,•à,²à,£à¹€à,¥à,-à,-à,•à¹,,à,(à,ªà¹CEà,,à,-à,‡à¹€à,"à¹‡à,•à,,à,§à,£à,"à,¹à,^à,²à,•à,ªà,±à,"à,ªà¹^à,§à
à¹‡ à,)à,£à,°à,•à,-à,šà,"à¹%à,§à,ç à¹€à,Šà¹^à,™ à,™à¹%à,³à,«à,™à,±à,• à,ªà¹^à,§à,™à,ªà,¹à,‡
à,£à,-à,šà¹€à,-à,§à,£à,§à,jà,žà,,à,‡
à,,à,§à,²à,jà,çà,²à,§à¹€à,ªà,-à¹%à,-à¹•à,¥à,°à,•à,²à,‡à¹€à,•à,‡à,™à,°à,,à,°

à¹€à,žà,£à,²à,°à¹€à,"à¹‡à,•à,šà,²à,‡à,,à,™à,-à¹%à,§à,™à,«à,£à,-à,-à,ªà,¹à,‡à,•à,§à¹^à,²à,)à,•à,•à,'à,,à,

à, «à,²à,•à,°à,,-à,†à,•à,²à,£à¹fà, «à¹%à,žà,-à,,"à,µà,ªà,²à,jà,²à,£à,-à¹€à,-à,²à¹,,à,)à¹•à,•à¹%à¹,,à, "à¹%àà
à¹,,à,jà¹^à¹€à,ªà,µà,çà,—à,£à,†

à¹•à,™à,°à,™à,³à¹fà, «à¹%à,¥à,¹à,•à,,à¹%à,²à,"à,¹à,^à,²à,•à,à,™à,²à,"à¹,,à,à,à,ªà¹CEà,—à,µà¹^à,§à,±à,"à,
à,à,™à,²à,"à,Šà,,à," à,-à,•-à¹€à,-à,§-à,ªà,°à¹,à,žà,• à¹•à,¥à,°à,,à,§à,²à,jà,çà,²à,§
à,-à,çà¹^à,²à,çà,¶à,"à,•à,à,"à,)à¹%à,²à,çà,—à,µà¹^à,Šà,,à,"
à,—à,µà¹^à¹fà,Šà¹%à¹€à,à,µà,çà,™à¹,,à,à,à,ªà¹CEà,—à,µà¹^à,Šà,,à,"
à¹,,à,jà¹^à,§à¹^à,²à,^à,°à¹€à,)à¹†à,™70,80,90 à, «à,£à,-à,-2,4,6 à, «à,£à,-à,- S,M,L
à¹€à,žà,£à,²à,°à¹•à,•à¹^à,¥à,°à,—à,µà¹^à¹,,à,à,à,ªà¹CEà¹,,à,jà¹^à¹€à, «à,jà,-à,-à,™à,•à,±à,™
à¹,,à,à,ªà¹CEà,•à¹^à,²à,†à,•à,±à,™ à¹,,à,jà¹^à¹€à,—à¹^à,²à,•à,±à,™à¹€à,¥à,çà,,à,°
à,Šà,,à,"à,à,-à,†à,—à,µà¹^à,£à¹%à,²à,™à,à,™à,²à,"à¹,,à,à,à,ªà¹CE
à,§à,±à,"à,^à,²à,•à,Šà,,à,"à,^à,£à,à,†à,,à,°

à,ªà,´à,™à,„à¹%òà,²à,—à,µà¹^à,£à¹%òà,²à,™à,à,™à,²à,„à¹,à,à,ªà¹OEà,§à,±à,„à,^à,²à,•à,ªà,´à,™à,„à¹%òà,²à,

à,Šà,„à,„à¹•à,•à¹^à,¥à,°à¹•à,šà,š
à,à,™à,²à,„à¹,à,à,ªà¹OEà¹,„à,jà¹^à¹€à,—à¹^à,²à,•à,±à,™à,™à,°à,„à,°,**

à,•à,²à,£à,²à,†à¹€à,—à,µà,çà,šà,„à,™à,²à,„à¹,à,à,ªà¹OE
(à,«à,™à¹^à,§à,çà¹€à,„à¹†à,™à,™à,à¹%òà,§)à,„à,§à,²à,jà,çà,²à,§
à,§à,±à,„à,^à,²à,•à¹,à,«à,¥à¹^à,—à,¶à,†à,Šà,²à,çà¹€à,ªà,à¹%òà,—à,„à,°

Size 2Â (à,ªà,³à,«à,£à,±à,šà,—à,²à,çà,„ 12à¹€à,„à,à,—à,™ -1.9 à,„à,µ)
à,—à,• 24 à¹€à,—à,§à¹€à,ªà,—à¹%òà,—À 24Â à,„à,§à,²à,jà,çà,²à,§ 15

Size 4Â (à,ªà,³à,«à,£à,±à,šà,—à,²à,çà,„ 2-3 à,„à,µ)
à,—à,• 26 à¹€à,—à,§à¹€à,ªà,—à¹%òà,—À 26Â à,„à,§à,²à,jà,çà,²à,§ 16

Size 6Â (à,ªà,³à,«à,£à,±à,šà,—à,²à,çà,„ 4-5 à,„à,µ)
à,—à,• 28Â à¹€à,—à,§à¹€à,ªà,—à¹%òà,—À 28Â à,„à,§à,²à,jà,çà,²à,§ 17

Size 8Â (à,ªà,³à,«à,£à,±à,šà,—à,²à,çà,„ 6-7 à,„à,µ)
à,—à,• 30Â à¹€à,—à,§à¹€à,ªà,—à¹%òà,—À 30Â à,„à,§à,²à,jà,çà,²à,§ 18

Size 10Â (à,ªà,³à,«à,£à,±à,šà,—à,²à,çà,„ 8-9 à,„à,µ)
à,—à,• 32 à¹€à,—à,§à¹€à,ªà,—à¹%òà,— 32Â à,„à,§à,²à,jà,çà,²à,§ 19

Size 12Â (à,ªà,³à,«à,£à,±à,šà,—à,²à,çà,„ 10 à¹,à,jà¹^à¹€à,„à,à,´à,™ 11 à,„à,µ)
à,—à,• 33 à¹€à,—à,§à¹€à,ªà,—à¹%òà,— 33Â à,„à,§à,²à,jà,çà,²à,§ 20

Size 14 (à,ªà,³à,«à,£à,±à,šà,—à,²à,çà,„ 12 à,„à,µ)
à,—à,• 35 à¹€à,—à,§à¹€à,ªà,—à¹%òà,— 34Â à,„à,§à,²à,jà,çà,²à,§ 21

