



43

پشت و سینه

44

پاها

45

شانه و ذوزنقه‌ای

46

پشت و جلو بازو

47

پاها

48

پشت و سینه

49

استراحت

50

پشت و سینه

51

پاها

52

شانه و ذوزنقه‌ای

53

پشت و جلو بازو

54

پاها

55

پشت و سینه

56

استراحت

57

پشت و سینه

58

پاها

59

شانه و ذوزنقه‌ای

60

پشت و جلو بازو

61

پاها

62

پشت و سینه

63

استراحت

یادداشت