

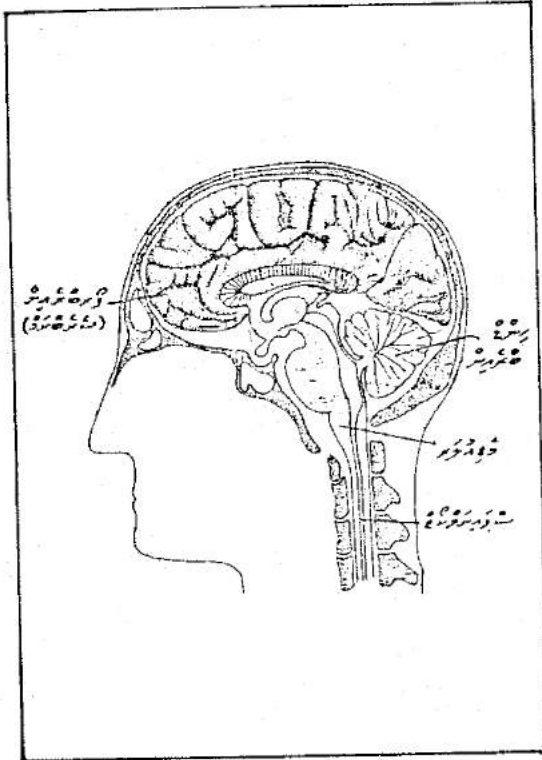


سینه‌نوردی

از آنکه در سینه‌نوردی سینه را می‌توان به سه جهت حرکت داد
یعنی به جلو، عقب و بالا و پایین
و این سه جهت را می‌توان به سه روش مختلف
سینه‌نوردی را می‌توان به سه روش مختلف

و این سه روش را می‌توان به سه روش مختلف
یعنی به جلو، عقب و بالا و پایین
و این سه جهت را می‌توان به سه روش مختلف
سینه‌نوردی را می‌توان به سه روش مختلف

سینه‌نوردی را می‌توان به سه روش مختلف
یعنی به جلو، عقب و بالا و پایین
و این سه جهت را می‌توان به سه روش مختلف
سینه‌نوردی را می‌توان به سه روش مختلف



از آنکه در سینه‌نوردی سینه را می‌توان به سه جهت حرکت داد
یعنی به جلو، عقب و بالا و پایین
و این سه جهت را می‌توان به سه روش مختلف
سینه‌نوردی را می‌توان به سه روش مختلف

از آنکه در سینه‌نوردی سینه را می‌توان به سه جهت حرکت داد
یعنی به جلو، عقب و بالا و پایین
و این سه جهت را می‌توان به سه روش مختلف
سینه‌نوردی را می‌توان به سه روش مختلف

