



# گیس گلابتون - برای شما که می خواهید موفق و شاد باشید

**بی باشگاه، بی بهانه**

**1** 10 تا 20 ثابته 2 بار  
**2** 10 تا 15 ثابته  
**3** 8 تا 10 ثابته هر طرف  
**4** 10 تا 15 ثابته  
**5** 3 تا 5 ثابته  
**6** 10-12 ثابته هر بارو  
**7** 10 ثابته  
**8** 10 ثابته  
**9** 8-10 ثابته هر طرف  
**10** 8-10 ثابته هر طرف  
**11** 10-15 ثابته 2 بار  
**12** 8-10 ثابته دستها را تکان دهید