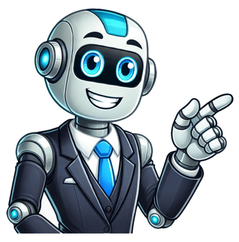
I'm not a robot



دليل تمارين كمال الاجسام للمبتدئين الظهر