

வலுப்பெறும் தசைநார்களை அடையாம் கண்டு இணைக.



கைத்தசை

முன்தொடை

முதுகு

கெண்டைக்கால்

தோள்பட்டை

பின்தொடை

வயிற்றுத் தசை

கெண்டைக்கால்