



കുറച്ച്
സെക്കന്റ്
പിടിക്കുക

എൻഡ്
ഇൽ
പരഞ്ഞത
മതിയാക്കു

അരങ്ങേന
യല്ല

താൻ
ശരിയാ
ക്കെട്ട്



ശരി
ഇപ്പോൾ
അത്തപനേ
രും
വിശ്രമിക്കു.

അടുത്തതായി.
.നെഞ്ചിൽ

HA

HA



ഇനി
കുറച്ച്
ബെണ്ട്
പ്രയ്ക്ക്



മുകളിലെ
ശരീരത്തിന്
ബേബ്
പ്രസ്തുകൾ
നല്ലതാണ്

ഈന് ഭാരം
കുറാവുള്ളത്
മാത്രം
ഉപയോഗി
ക്കാം

എ..
ശരി

വലത്
ബാർബേളി
ന് താഴെ
കിടക്കുക

എനിക്ക്
നിന്നെ
കാണാൻ
പറ്റുന്നു
ണ്ട്

ഈ
Position
ശരി
അണ്ണ

ഇങ്ങനെ
കിടക്കുന്നത്
ഒരു
നാണക്കേട്ടു
പോലെ

പേടിക്കണ്ട
ഞാൻ
ഹവിടെയാണ്
എനിക്ക് ഒന്നും
കാണാൻപറ്റി
ലഭിച്ച

ഉ.. മറി

സു

കഷമിക്കണം,
എനിക്ക്
സഹായിക്കാൻ
കഴിയില്ല.
നിറുത്ത്
കാണാതിരി
കാൻ വേരെ
വഴിയില്ല

കാര്യമാക്കി
ബാധിക്കാൻ
ശ്രദ്ധിക്കാൻ
പ്രതീക്ഷി
ക്കുന്നു

ഇയാളുടെ
സാധനം
എന്റെ
മുവൽത്ത്
തട്ടിക്കൊ
ണ്ടയിരിക്കു
ന്നു.. എന്തു
വലുതാണ്



ശരി ഇപ്പോൾ,
മുറുകെ
പിടിച്ച്
മുകളിലേക്ക്
ഉയർത്തുക...

A close-up photograph of a muscular man performing a deadlift with a woman assisting him. The man is shirtless, showing his well-defined abdominal muscles and a tattoo on his left thigh. He is holding a silver barbell with black weight plates. A woman with long dark hair is positioned behind him, her hands on his lower back to provide support. The background is a gym setting with a window and some equipment.

Perfect..അത്

പോലെ തന്നെ.

ഇപ്പോൾ
നിങ്ങളുടെ
നെഞ്ചിലേക്ക്
ബാർ പതുക്കേ
താഴ്ത്തുക

Ok

തന്ത്രകാലം
ഇത് മതി.
ബാൻ
വെറുതെ വിടു
നൊന്ന് അരത്
തിരികെ
വയ്ക്കാം

എന്തുകൊണ്ടു
ണ് എനിക്ക്
വെള്ളം
വരുന്നത്?

ഇത്
തെറ്റായി
നോന്നുന്നു



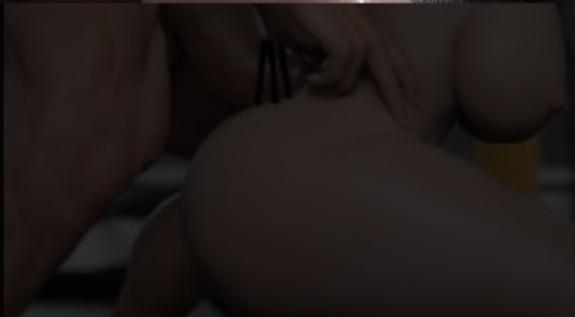
നല്ലത്
പോലെ
ചെയ്തു !
അതിനു
മുൻപ്
കൂരച്ചു നേരം
വിശ്രമിക്കു



നിങ്ങളുടെ
അവിടെ
കുഴപ്പം ഒന്നും
ഇല്ലാണ്

ഇല്ലാ..
ഞാൻ
ങ്കരയാ
ണ്

ഇവൻ എന്ന
ഇങ്ങനെ
കാണാൻ
പാടില്ല





ഇപ്പോൾ
നമ്മൾ
നിങ്ങളുടെ
കൈന്നത്തി
ൽ
പ്രവർത്തി
ക്കാൻ
പോക്കുവാ
ണ്

നിങ്ങൾക്ക്
സിറ്റ്-അപ്പുകൾ
പരിപീതമാണോ
നോ എന്നിക്ക്
ഉറപ്പുണ്ട്?

സിറ്പുകൾ
വളരെ
എല്ലപ്പോൾ

അവ
നിങ്ങളുടെ
നടുവിനും
മികച്ചതാണ്



നിങ്ങളുടെ
പാദങ്ങൾ
നിലത്തു
നിന്ന്
ഉയർത്തുന്നി
ല്ലാ
ഉപ്പാക്കുക

എനിക്ക് ഇത്
ചെയ്യാൻ
പറ്റുമോ എന്ന്
അറിയില്ലാ



അത്
കുഴപ്പമില്ല .
എന്ന് നിന്നെൻ
കാല്യകൾ
താഴേ
പിടിക്കും
അപ്പോൾ
ആഹ്വാൻ

രണ്ട്

ഇപ്പോൾ
നാഞ്ഞളുടെ
പുറം
താഴ്ത്തിക്കൊ
ണ്ട്
അതാംഭിക്കുക



അവൻ
അവിട
തന്നേനൊ
ക്കുന്നു



അവന്റെ
സാധനം
വലുപ്പം
വളരുന്നു

ഞാൻ
എന്തകില്ലും
പറയേതെല്ലാക്കു





നിന്നക്ക്
വരുന്നത്
ഞാൻ
കണ്ടു.. നീ
എങ്കിൽ
സാധനത്തെ
മോഹിക്കു
ന്നു

നീ
വളരെ
സുന്ദരി
യാണ്

നിങ്ങൾ
എന്നാണ്
പറയുന്നത്



അതരെ
യും
മൊഹി
പ്പിക്കുന്ന
.. ശരീരം

!!



ഇത്
തെറ്റാണ്



എനിക്ക്
എന്താണ്
പറ്റിയത്

നീ
എന്താണ്
ചെയ്ത
ത്



നീ
എന്താ
ചെയ്ത
ത് എന്ന്
നോക്കു

നിങ്ങളുടെ
കാമവികാരമാ
യ ശർവ്വരം എന്നെന്ന്
വല്ലാതെ
ബുദ്ധിമുട്ടിച്ചു

ഇതിനെക്കുറി
ച്ച് നമുക്കെ
എന്തെങ്കിലും
ചെയ്യേണ്ടതു
ണ്ട്