8 دقائق

مبتدئ | 8 min | 78 Kcal

1		اللفات المتناوبة زوج الأثقال	x15 تكرار
	راحة		52 ثانية
2		لفات البار ثقلة لرفع الاثقال	x15 تكرار
	راحة		52 ثانية
3		Dumbbell lateral raises زوج الأثقال	x15 تكرار
	راحة		52 ثانية
4		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد كرسي	x15 تكرار
	راحة		52 ثانية
5		دفع العضلة ثلاثية الرؤوس للخلف زوج الأثقال	x15 تكرار
	راحة		52 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Alternate front raise

زوج الأثقال

x15

تكرار

52 ثانية

راحة

7



تمرين لف عضلة الذراع الخلفية

زوج الأثقال

x15

تكرار

52 ثانية

راحة

8



امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل

زوج الأثقال

x15

تكرار

52 ثانية

راحة

9



Rear raise

زوج الأثقال

x15

تكرار

Armify

هذا هو التمرين بصيغة . في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

هنا لديك الهيكل التقني. في التطبيق تجد تجربة أغنى وأكثر حيوية.

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.