Insane

متقدم | 12 min | 118 Kcal

1		لفات البار ثقلة لرفع الاثقال	20 ثانية
	راحة		01 ثانية
2		لفات المطرقة المتناوبة زوج الأثقال	20 ثانية
	راحة		01 ثانية
3		لفات البار ثقلة لرفع الاثقال	30 ثانية
	راحة		01 ثانية
4		لفات المطرقة المتناوبة زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		03 ثانية
5		امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		51 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز

مقعد كرسي

30
ثانية

راحة
51 ثانية

7



دفع العضلة ثلاثية الرؤوس للخلف

زوج الأثقال

30
ثانية

راحة
5 ثانية

8



الانخفاض باستخدام مقعدين

2 مقاعد 2 كراسي

30
ثانية

راحة
03 ثانية

9



امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل

زوج الأثقال

30
ثانية

10



المتناوبة أثناء اللفة الجلوس

ثقلة لرفع الاثقال

x20
تكرار

راحة
03 ثانية

11



امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل

زوج الأثقال

30
ثانية

12



المتناوبة أثناء اللفة الجلوس

ثقلة لرفع الاثقال

x20
تكرار

راحة
03 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13



الانخفاض باستخدام مقعدين

2 مقاعد 2 كراسي

30
ثانية

14



تمرين لف عضلة الذراع الخلفية

زوج الأثقال

30
ثانية

راحة

51 ثانية

15



Dumbbell lateral raises

زوج الأثقال

x25
تكرار

راحة

02 ثانية

16



Dumbbell lateral raises

زوج الأثقال

x25
تكرار



Armify

هذا هو التمرين بصيغة . في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

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

- دليل فيديو مع رسوم متحركة كاملة
- موسيقى خاصة للتدريب بشكل أفضل
- مؤقت وإعدادات قابلة للتخصيص
- خطط تدريجية لمدة 03 و06 و09 يومًا
- تمارين جديدة مُنشأة بالذكاء الاصطناعي

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.