Insane - Level 2

متقدم | 20 min | 196 Kcal

1		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد كرسي	x25 تكرار
	راحة		52 ثانية
2		امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		03 ثانية
3		Dumbbell lateral raises زوج الأثقال	x25 تكرار
	راحة		52 ثانية
4		Rear raise زوج الأثقال	x25 تكرار
	راحة		03 ثانية
5		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد كرسي	x30 تكرار
6		امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل زوج الأثقال	30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

راحة 54 ثانية

7  Dumbbell lateral raises
زوج الأثقال
x30
تكرار

راحة 03 ثانية

8  Rear raise
زوج الأثقال
x30
تكرار

راحة 54 ثانية

9  لفات البار
ثقلة لرفع الاثقال
x20
تكرار

راحة 02 ثانية

10  لفات المعصم مع البار
ثقلة لرفع الاثقال
x20
تكرار

راحة 02 ثانية

11  لفات البار
ثقلة لرفع الاثقال
x20
تكرار

راحة 02 ثانية

12  لفات المعصم مع البار
ثقلة لرفع الاثقال
x20
تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

02 ثانية راحة

13 
لفات البار
ثقلة لرفع الاثقال
x20
تكرار

02 ثانية راحة

14 
لفات المعصم مع البار
ثقلة لرفع الاثقال
x20
تكرار

54 ثانية راحة

15 
المتناوبة أثناء اللفة الجلوس
ثقلة لرفع الاثقال
x25
تكرار

03 ثانية راحة

16 
المتناوبة أثناء اللفة الجلوس
ثقلة لرفع الاثقال
x25
تكرار

03 ثانية راحة

17 
Alternate front raise
زوج الأثقال
x30
تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.