اخسر الوزن

متوسط | 8 min | 78 Kcal

1		تمرين لف عضلة الذراع الخلفية زوج الأثقال	30 ثانية
2		امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		51 ثانية
3		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد كرسي	x20 تكرار
	راحة		51 ثانية
4		تمرين لف عضلة الذراع الخلفية زوج الأثقال	30 ثانية
5		امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		51 ثانية
6		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد كرسي	x20 تكرار
	راحة		51 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		لفات المطرقة المتناوبة زوج الأثقال	30 ثانية
8		دفع العضلة ثلاثية الرؤوس للخلف زوج الأثقال	30 ثانية
		راحة	51 ثانية
9		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد كرسي	x20 تكرار
		راحة	51 ثانية
10		امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل زوج الأثقال	30 ثانية
11		دفع العضلة ثلاثية الرؤوس للخلف زوج الأثقال	30 ثانية
12		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد كرسي	30 ثانية

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.