الذراعان «الخرافيتان»

متقدم | 12 min

1		لفات البار ثقلة لرفع الاثقال	20 ثانية
		راحة	10 ثانية
2		لفات المطرقة المتناوبة زوج الأثقال	20 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		لفات البار ثقلة لرفع الاثقال	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		لفات المطرقة المتناوبة زوج الأثقال	30 ثانية
		راحة	30 ثانية
5		امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل زوج الأثقال	30 ثانية
		راحة	15 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز

مقعد / كرسي

30 ثانية

راحة 15 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 30 ثانية

9



امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل

زوج الأثقال

30 ثانية

10



المتناوبة أثناء اللفة الجلوس

مقعد / كرسي

x20 تكرار

راحة 30 ثانية

11



امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل

زوج الأثقال

30 ثانية

12



المتناوبة أثناء اللفة الجلوس

مقعد / كرسي

x20 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

30 ثانية — راحة

13  الانخفاض باستخدام مقعدين — 30 ثانية
2 مقاعد / 2 كراسي

14  تمرين لف عضلة الذراع الخلفية — 30 ثانية
زوج الأثقال

15 ثانية — راحة

15  Dumbbell lateral raises — x25 تكرار
زوج الأثقال

20 ثانية — راحة

16  Dumbbell lateral raises — x25 تكرار
زوج الأثقال

P4P

هذا هو التمرين بصيغة PDF .في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

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

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.