الذراعان »الخرافيتان« – المستوى 2

متقدم | 20 min

1		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد / كرسي	x25 تكرار
	راحة		25 ثانية
2		امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		30 ثانية
3		Dumbbell lateral raises زوج الأثقال	x25 تكرار
	راحة		25 ثانية
4		Rear raise زوج الأثقال	x25 تكرار
	راحة		30 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 45 ثانية

7  Dumbbell lateral raises
زوج الأثقال
x30
تكرار

راحة 30 ثانية

8  Rear raise
زوج الأثقال
x30
تكرار

راحة 45 ثانية

9  لفات البار
ثقلة لرفع الاثقال
x20
تكرار

راحة 20 ثانية

10  لفات المعصم مع البار
ثقلة لرفع الاثقال
x20
تكرار

راحة 20 ثانية

11  لفات البار
ثقلة لرفع الاثقال
x20
تكرار

راحة 20 ثانية

12  لفات المعصم مع البار
ثقلة لرفع الاثقال
x20
تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

راحة 20 ثانية

13  لفات البار
ثقلة لرفع الاثقال
x20
تكرار

راحة 20 ثانية

14  لفات المعصم مع البار
ثقلة لرفع الاثقال
x20
تكرار

راحة 45 ثانية

15  المتناوبة أثناء اللفة الجلوس
مقعد / كرسي
x25
تكرار

راحة 30 ثانية

16  المتناوبة أثناء اللفة الجلوس
مقعد / كرسي
x25
تكرار

راحة 30 ثانية

17  Alternate front raise
زوج الأثقال
x30
تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

هذا هو التمرين بصيغة PDF .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 30 و60 و90 يومًا
- ✨ تمارين جديدة مُنشأة بالذكاء الاصطناعي

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.