تحدي تمارين الذراعين

متوسط | 5 min

1		لف البار المعاكس ثقلة لرفع الاثقال	40 ثانية
	راحة		20 ثانية
2		المتناوبة أثناء اللفة الجلوس مقعد / كرسي	40 ثانية
	راحة		20 ثانية
3		لفة التركيز زوج الأثقال	20 ثانية
	راحة		20 ثانية
4		دفع العضلة ثلاثية الرؤوس للخلف زوج الأثقال	40 ثانية
	راحة		20 ثانية
5		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد / كرسي	40 ثانية
	راحة		20 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		لفات المعصم مع البار ثقلة لرفع الاثقال	40 ثانية

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.