تمارين الأكتاف فقط

مبتدئ | 7 min

1		Dumbbell lateral raises زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		20 ثانية
2		Alternate front raise زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		20 ثانية
3		Rear raise زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		20 ثانية
4		Dumbbell lateral raises زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		20 ثانية
5		Alternate front raise زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		20 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Rear raise

زوج الأثقال

30

ثانية

راحة

20 ثانية

7



Dumbbell lateral raises

زوج الأثقال

30

ثانية

راحة

20 ثانية

8



Alternate front raise

زوج الأثقال

30

ثانية

راحة

20 ثانية

9



Rear raise

زوج الأثقال

30

ثانية

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.