تمارين البايسبس فقط

مبتدئ | 3 min

1		اللفات المتناوبة زوج الأثقال	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
2		لفات المطرقة المتناوبة زوج الأثقال	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
3		تمرين لف عضلة الذراع الخلفية زوج الأثقال	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
4		لفة التركيز زوج الأثقال	20 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.