تمارين الترايسبس فقط

مبتدئ | 3 min

1		امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل زوج الأثقال	40 ثانية
	راحة		20 ثانية
2		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد / كرسي	40 ثانية
	راحة		20 ثانية
3		دفع العضلة ثلاثية الرؤوس للخلف زوج الأثقال	40 ثانية
	راحة		20 ثانية
4		دفع العضلة ثلاثية الرؤوس للخلف على المقعد مقعد / كرسي	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.