تمارين الذراعين بأوزان خفيفة

متوسط | 8 min

1		تمرين لف عضلة الذراع الخلفية زوج الأثقال	30 ثانية
2		امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		15 ثانية
3		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد / كرسي	x20 تكرار
	راحة		15 ثانية
4		تمرين لف عضلة الذراع الخلفية زوج الأثقال	30 ثانية
5		امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		15 ثانية
6		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد / كرسي	x20 تكرار
	راحة		15 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		لفات المطرقة المتناوبة زوج الأثقال	30 ثانية
8		دفع العضلة ثلاثية الرؤوس للخلف زوج الأثقال	30 ثانية
		راحة	15 ثانية
9		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد / كرسي	x20 تكرار
		راحة	15 ثانية
10		امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل زوج الأثقال	30 ثانية
11		دفع العضلة ثلاثية الرؤوس للخلف زوج الأثقال	30 ثانية
12		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد / كرسي	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.