تمارين تضخيم الذراعين

متوسط | 12 min

1		لفات البار ثقلة لرفع الاثقال	x20 تكرار
	راحة		40 ثانية
2		لفات البار ثقلة لرفع الاثقال	x18 تكرار
	راحة		40 ثانية
3		لفات البار ثقلة لرفع الاثقال	x16 تكرار
	راحة		40 ثانية
4		لفات البار ثقلة لرفع الاثقال	x14 تكرار
	راحة		40 ثانية
5		لفات البار ثقلة لرفع الاثقال	x12 تكرار
	راحة		40 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



المتناوبة أثناء اللفة الجلوس

مقعد / كرسي

x10

تكرار

راحة

40 ثانية

7



المتناوبة أثناء اللفة الجلوس

مقعد / كرسي

x10

تكرار

راحة

40 ثانية

8



المتناوبة أثناء اللفة الجلوس

مقعد / كرسي

x10

تكرار

راحة

30 ثانية

9



تمرين لف عضلة الذراع الخلفية

زوج الأثقال

x10

تكرار

راحة

40 ثانية

10



تمرين لف عضلة الذراع الخلفية

زوج الأثقال

x20

تكرار

راحة

60 ثانية

11



لفات البار

ثقلة لرفع الاثقال

x20

تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.