تمرين 8 دقائق للذراعين

مبتدئ | 8 min

1



اللفات المتناوبة

زوج الأثقال

x15

تكرار

راحة 25 ثانية

2



لفات البار

ثقلة لرفع الاثقال

x15

تكرار

راحة 25 ثانية

3



Dumbbell lateral raises

زوج الأثقال

x15

تكرار

راحة 25 ثانية

4



انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز

مقعد / كرسي

x15

تكرار

راحة 25 ثانية

5



دفع العضلة ثلاثية الرؤوس للخلف

زوج الأثقال

x15

تكرار

راحة 25 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Alternate front raise

زوج الأثقال

x15

تكرار

راحة 25 ثانية

7



تمرين لف عضلة الذراع الخلفية

زوج الأثقال

x15

تكرار

راحة 25 ثانية

8



امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل

زوج الأثقال

x15

تكرار

راحة 25 ثانية

9



Rear raise

زوج الأثقال

x15

تكرار

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.