تمرين الساعدين

مبتدئ | 2 min

1		لفات المعصم مع البار) يعكس(ثقلة لرفع الاثقال	x10 تكرار
	راحة		10 ثانية
2		لفات المعصم مع البار) يعكس(ثقلة لرفع الاثقال	x10 تكرار
	راحة		10 ثانية
3		لفات المعصم مع البار) يعكس(ثقلة لرفع الاثقال	x10 تكرار
	راحة		10 ثانية
4		لفات المعصم مع البار) يعكس(ثقلة لرفع الاثقال	x10 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.