جاهز للصيف :تمارين الذراعين

مبتدئ | 11 min

1		لف البار المعاكس ثقلة لرفع الاثقال	30 ثانية
	راحة		30 ثانية
2		دفع العضلة ثلاثية الرؤوس للخلف زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		30 ثانية
3		Alternate front raise زوج الأثقال	x30 تكرار
	راحة		30 ثانية
4		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد / كرسي	30 ثانية
	راحة		30 ثانية
5		لفات البار ثقلة لرفع الاثقال	30 ثانية
	راحة		30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

زوج الأثقال

x30

تكرار

راحة

30 ثانية

7



انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز

مقعد / كرسي

30

ثانية

راحة

30 ثانية

8



لفات المطرقة المتناوبة

زوج الأثقال

30

ثانية

راحة

30 ثانية

9



امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل

زوج الأثقال

30

ثانية

راحة

30 ثانية

10



Rear raise

زوج الأثقال

x30

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.