جاهز من أجل الصيف

مبتدئ | 11 min | 108 Kcal

1		لف البار المعاكس ثقلة لرفع الاثقال	30 ثانية
	راحة		03 ثانية
2		دفع العضلة ثلاثية الرؤوس للخلف زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		03 ثانية
3		**Alternate front raise** زوج الأثقال	**x30** تكرار
	راحة		03 ثانية
4		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد كرسي	30 ثانية
	راحة		03 ثانية
5		لفات البار ثقلة لرفع الاثقال	30 ثانية
	راحة		03 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Dumbbell lateral raises زوج الأثقال	x30 تكرار
		راحة	03 ثانية
7		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد كرسي	30 ثانية
		راحة	03 ثانية
8		لفات المطرقة المتناوبة زوج الأثقال	30 ثانية
		راحة	03 ثانية
9		امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل زوج الأثقال	30 ثانية
		راحة	03 ثانية
10		Rear raise زوج الأثقال	x30 تكرار

Armify

هذا هو التمرين بصيغة . في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

هنا لديك الهيكل التقني. في التطبيق تجد تجربة أغنى وأكثر حيوية.

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.