ذراعان كبيرتان

متوسط | 12 min | 118 Kcal

1



لفات البار

ثقلة لرفع الاثقال

x20

تكرار

راحة

04 ثانية

2



لفات البار

ثقلة لرفع الاثقال

x18

تكرار

راحة

04 ثانية

3



لفات البار

ثقلة لرفع الاثقال

x16

تكرار

راحة

04 ثانية

4



لفات البار

ثقلة لرفع الاثقال

x14

تكرار

راحة

04 ثانية

5



لفات البار

ثقلة لرفع الاثقال

x12

تكرار

راحة

04 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		المتناوبة أثناء اللفة الجلوس ثقلة لرفع الاثقال	x10 تكرار
		راحة	04 ثانية
7		المتناوبة أثناء اللفة الجلوس ثقلة لرفع الاثقال	x10 تكرار
		راحة	04 ثانية
8		المتناوبة أثناء اللفة الجلوس ثقلة لرفع الاثقال	x10 تكرار
		راحة	03 ثانية
9		تمرين لف عضلة الذراع الخلفية زوج الأثقال	x10 تكرار
		راحة	04 ثانية
10		تمرين لف عضلة الذراع الخلفية زوج الأثقال	x20 تكرار
		راحة	06 ثانية
11		لفات البار ثقلة لرفع الاثقال	x20 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Armify

هذا هو التمرين بصيغة . 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 03 و06 و09 يومًا
- ✨ تمارين جديدة مُنشأة بالذكاء الاصطناعي

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.