ذراعان كبيرتان

متوسط | 5 min | 49 Kcal

1



لف البار المعاكس

ثقلة لرفع الاثقال

40 ثانية

راحة 02 ثانية

2



المتناوبة أثناء اللفة الجلوس

ثقلة لرفع الاثقال

40 ثانية

راحة 02 ثانية

3



لفة التركيز

زوج الأثقال

20 ثانية

راحة 02 ثانية

4



دفع العضلة ثلاثية الرؤوس للخلف

زوج الأثقال

40 ثانية

راحة 02 ثانية

5



انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز

مقعد كرسي

40 ثانية

راحة 02 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		لفات المعصم مع البار ثقلة لرفع الاثقال	40 ثانية

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.