فقط عضلات الذراعين الثنائية

مبتدئ | 3 min | 29 Kcal

1		اللفات المتناوبة زوج الأثقال	40 ثانية
	راحة		02 ثانية
2		لفات المطرقة المتناوبة زوج الأثقال	40 ثانية
	راحة		02 ثانية
3		تمرين لف عضلة الذراع الخلفية زوج الأثقال	40 ثانية
	راحة		02 ثانية
4		لفة التركيز زوج الأثقال	20 ثانية

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.