فقط عضلات الذراعين الثنائية

مبتدئ | 7 min | 69 Kcal

1		Dumbbell lateral raises زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		02 ثانية
2		Alternate front raise زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		02 ثانية
3		Rear raise زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		02 ثانية
4		Dumbbell lateral raises زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		02 ثانية
5		Alternate front raise زوج الأثقال	30 ثانية
	راحة		02 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Rear raise

زوج الأثقال

30
ثانية

02 ثانية

راحة

7



Dumbbell lateral raises

زوج الأثقال

30
ثانية

02 ثانية

راحة

8



Alternate front raise

زوج الأثقال

30
ثانية

02 ثانية

راحة

9



Rear raise

زوج الأثقال

30
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.