فقط عضلات الذراعين الخلفية

مبتدئ | 3 min | 29 Kcal

1		امتداد العضلة ثلاثية الرؤوس بالدمبل زوج الأثقال	40 ثانية
	راحة		02 ثانية
2		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد كرسي	40 ثانية
	راحة		02 ثانية
3		دفع العضلة ثلاثية الرؤوس للخلف زوج الأثقال	40 ثانية
	راحة		02 ثانية
4		دفع العضلة ثلاثية الرؤوس للخلف على المقعد مقعد كرسي	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.