8 минут

Начальный | 8 min | 78 Kcal

1



Попеременные сгибания

Гантель

x15
Повт

Отдых **25 Сек**

2



Подъем штанги на бицепс

Штанга

x15
Повт

Отдых **25 Сек**

3



Dumbbell lateral raises

Гантель

x15
Повт

Отдых **25 Сек**

4



Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы

Скамейка / Стул

x15
Повт

Отдых **25 Сек**

5



Махи назад трехглавыми мышцами

Гантель

x15
Повт

Отдых **25 Сек**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Alternate front raise

Гантель

x15

Повт

Отдых 25 Сек

7



Сгибание бицепса с вращением

Гантель

x15

Повт

Отдых 25 Сек

8



Вытягивание гантели с помощью трехглавых мышц

Гантель

x15

Повт

Отдых 25 Сек

9



Rear raise

Гантель

x15

Повт

Armify

Это тренировка в PDF. В приложении — полный опыт.

Здесь техническая структура. В приложении — более богатый, динамичный и яркий опыт.

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.