# БОЛЬШИЕ руки

Средний | 12 min | 118 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | **Подъем штанги на бицепс**<br>Штанга | **x20**<br>Повт |
| | Отдых | | **40 Сек** |
| 2 |  | **Подъем штанги на бицепс**<br>Штанга | **x18**<br>Повт |
| | Отдых | | **40 Сек** |
| 3 |  | **Подъем штанги на бицепс**<br>Штанга | **x16**<br>Повт |
| | Отдых | | **40 Сек** |
| 4 |  | **Подъем штанги на бицепс**<br>Штанга | **x14**<br>Повт |
| | Отдых | | **40 Сек** |
| 5 |  | **Подъем штанги на бицепс**<br>Штанга | **x12**<br>Повт |
| | Отдых | | **40 Сек** |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Попеременные сгибания в положении сидя

Штанга

x10

Повт

Отдых 40 Сек

7



Попеременные сгибания в положении сидя

Штанга

x10

Повт

Отдых 40 Сек

8



Попеременные сгибания в положении сидя

Штанга

x10

Повт

Отдых 30 Сек

9



Сгибание бицепса с вращением

Гантель

x10

Повт

Отдых 40 Сек

10



Сгибание бицепса с вращением

Гантель

x20

Повт

Отдых 60 Сек

11



Подъем штанги на бицепс

Штанга

x20

Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



# Armify

## Это тренировка в PDF. В приложении — полный опыт.

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

- 🎬 Видеогид с полными анимациями
- 🎵 Собственная музыка для лучших тренировок
- ⚙️ Настраиваемый таймер и параметры
- 📅 Прогрессивные планы на 30, 60 и 90 дней
- ✨ Новые тренировки, созданные искусственным интелле...

**Скачать приложение**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.