Подтянутые руки

Средний | 8 min

1		**Сгибание бицепса с вращением** Гантель	**30** Сек
2		**Вытягивание гантели с помощью трехглавых мышц** Гантель	**30** Сек
	Отдых		**15 Сек**
3		**Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы** Скамейка / Стул	**x20** Повт
	Отдых		**15 Сек**
4		**Сгибание бицепса с вращением** Гантель	**30** Сек
5		**Вытягивание гантели с помощью трехглавых мышц** Гантель	**30** Сек
	Отдых		**15 Сек**
6		**Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы** Скамейка / Стул	**x20** Повт
	Отдых		**15 Сек**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Попеременные молотковые сгибания Гантель	30 Сек
8		Махи назад трехглавыми мышцами Гантель	30 Сек
	Отдых		15 Сек
9		Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы Скамейка / Стул	x20 Повт
	Отдых		15 Сек
10		Вытягивание гантели с помощью трехглавых мышц Гантель	30 Сек
11		Махи назад трехглавыми мышцами Гантель	30 Сек
12		Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы Скамейка / Стул	30 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

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 интеллектом

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.