Только трицепсы

Начальный | 3 min | 29 Kcal

1		**Вытягивание гантели с помощью трехглавых мышц** Гантель	**40** Сек
	Отдых		**20 Сек**
2		**Прогибание от скамьи с нагрузкой на трицепсы** Скамейка / Стул	**40** Сек
	Отдых		**20 Сек**
3		**Махи назад трехглавыми мышцами** Гантель	**40** Сек
	Отдых		**20 Сек**
4		**Мах назад на скамье с помощью трехглавых мышц** Скамейка / Стул	**20** Сек

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.