أفضل برنامج تمارين حرق الدهون بوزن الجسم

نشاط اليوم (1): أرجل سفلية وأرجل علوية وكتف وصدر وبطن وترايسبس

اطالة دوائر الكاحل - Knee Circles

المجموعة 1
التكرارات 10



اطالة رجل خلفي - Leg-Up Hamstring Stretch

المجموعة 1
التكرارات 6



ArabianBodybuilding.com

اطالة كتف واقف يد واحدة - Shoulder Stretch

المجموعة 1

التكرارات 2





ضغط بالاتكاز على كرسي مرتفع - Push Up with Feet Elevated

المجموعة 1

التكرارات 8



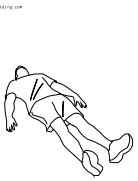


رفع الساق ضغط بطن سفلي - Leg Raise

المجموعة 1

التكرارات 10





ArabianBodybuilding.com

قفز مع الطعن السريع - Scissors Jump

المجموعة 1

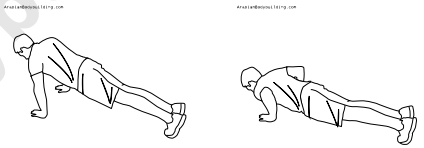
التكرارات 8



ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1

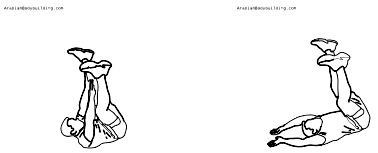
التكرارات 8



لمس اطراف القدم المرفوعة - V Ups

المجموعة 1

التكرارات 10



ArabianBodybuilding.com

سكوات قفز بوزن الجسم - Freehand Jump Squat

المجموعة 1

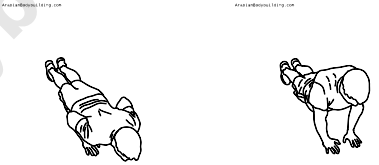
التكرارات 8



ضغط ضيق ترايسبس - Close Triceps Pushup

المجموعة 1

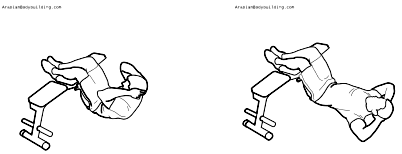
التكرارات 8



كرانش بطن مقلوب على كرسي - Crunches with Legs on a Bench

المجموعة 1

التكرارات 10



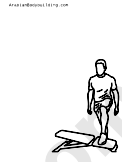
ArabianBodybuilding.com

Bodyweight Step Up - طعن رجل صعود كرسي

المجموعة 1

التكرارات 10





ArabianBodybuilding.com