

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

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

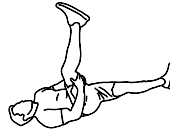


اطالة رجل خلفي - Leg-Up Hamstring Stretch

المجموعة 1

التكرارات 6

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



اطالة كتف واقف يد واحدة - Shoulder Stretch

المجموعة 1

التكرارات 2

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ضغط بالاتكاز على كرسي مرتفع - Push Up with Feet Elevated

المجموعة 1

التكرارات 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



رفع الساق ضغط بطن سفلي - Leg Raise

المجموعة 1

التكرارات 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



قفز مع الطعن السريع - Scissors Jump

المجموعة 1

التكرارات 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

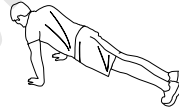


ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1

التكرارات 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



لمس اطراف القدم المرفوعة - V Ups

المجموعة 1

التكرارات 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



سكوات قفز بوزن الجسم - Freehand Jump Squat

المجموعة 1

التكرارات 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط ضيق ترايسبس - Close Triceps Pushup

المجموعة 1

التكرارات 8

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com

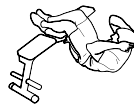


كرانش بطن مقلوب على كرسي - Crunches with Legs on a Bench

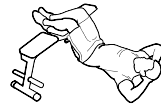
المجموعة 1

التكرارات 10

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



طعن رجل صعود كرسي - Bodyweight Step Up

المجموعة 1

التكرارات 10

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com