



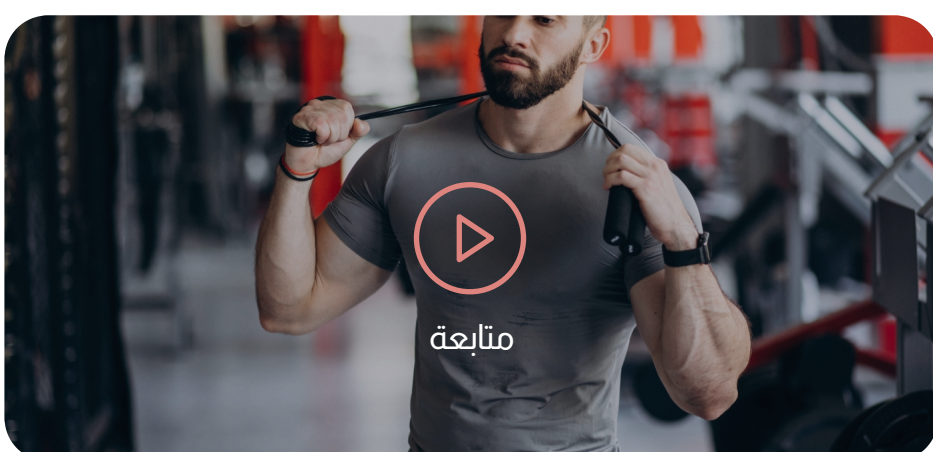
قم بتشكيل جسدك كالمحترفين

أكثر من ٥٠٠ تمرين مع أكثر من ٣٠ مدرب محترف من الأفضل
في الوطن العربي

إشترك الآن

نسبة التقدم

66 %



الأقسام



تقسيم



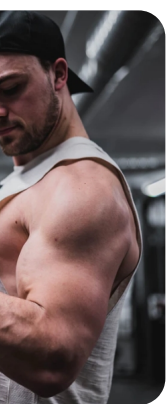
تمارينات رجل



تنشيف عضلات

عرض الكل

تمارين مقترحة



تمرين عضلات

8 تمارين



تمرين عضلات اليد

8 تمارين



تمرين عضلات اليد

8 تمارين

عرض الكل

المدربين



إسم المدرب
كمال أجسام



إسم المدرب
كمال أجسام



إسم المدرب
كمال أجسام

