8 دقائق

مبتدئ | 9 min | 88 Kcal

1		تمارين دفع الركبة	x20 تكرار
2		تمرين ضغط الركبتين على المقعد مقعد كرسي	x15 تكرار
		راحة	03 ثانية
3		تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر	x20 تكرار
4		**Atlas Push-Up** 2 مقاعد 2 كراسي	x10 تكرار
		راحة	03 ثانية
5		تمارين دفع الركبة	x20 تكرار
6		تمرين ضغط الركبتين على المقعد مقعد كرسي	x15 تكرار
		راحة	03 ثانية
7		تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر	x20 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8



Atlas Push-Up

2 مقاعد 2 كراسي

x10
تكرار

9



تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر

x20
تكرار

راحة

03 ثانية

10



تمرين ضغط الركبتين على المقعد

مقعد كرسي

x15
تكرار

11



تمارين دفع الركبة

x20
تكرار

12



Atlas Push-Up

2 مقاعد 2 كراسي

x10
تكرار

Chestify

هذا هو التمرين بصيغة . في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

هنا لديك الهيكل التقني. في التطبيق تجد تجربة أغنى وأكثر حيوية.

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.