8 دقائق

متقدم | 8 min | 78 Kcal

1		تمارين دفع الركبة	x30 تكرار
	راحة		51 ثانية
2		تمارين دفع الركبة	x30 تكرار
	راحة		51 ثانية
3		تمارين الضغط	x30 تكرار
	راحة		51 ثانية
4		تمرينات الضغط الألماسية وضعية الركبتين	x30 تكرار
	راحة		51 ثانية
5		Atlas Push-Up 2 مقاعد 2 كراسي	x25 تكرار
	راحة		51 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



تمرين ضغط الركبتين على المقعد

مقعد كرسي

x30
تكرار

51 ثانية

راحة

7



تمرين ضغط ع [illegible]
مضمومتين

x10
تكرار

51 ثانية

راحة

8



تمرين ضغط ع [illegible]
مضمومتين

x10
تكرار

Chestify

هذا هو التمرين بصيغة [illegible]. في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

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

- دليل فيديو مع رسوم متحركة كاملة
- موسيقى خاصة للتدريب بشكل أفضل
- مؤقت وإعدادات قابلة للتخصيص
- خطط تدريجية لمدة 03 و06 و09 يومًا
- تمارين جديدة مُنشأة بالذكاء الاصطناعي

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.