8 دقائق المستوى 2

متوسط | 8 min | 78 Kcal

1		تمارين الضغط	x16 تكرار
	راحة		52 ثانية
2		تمارين الضغط	x16 تكرار
	راحة		52 ثانية
3		تمارين الضغط	x16 تكرار
	راحة		52 ثانية
4		تمرين الضغط اليدان بعرض الكتفين	x16 تكرار
	راحة		52 ثانية
5		تمرين الضغط اليدان بعرض الكتفين	x16 تكرار
	راحة		52 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



تمرين الضغط اليدان بعرض الكتفين

x16
تكرار

52 ثانية

راحة

7



تمرين الضغط القدمين على مقعد

مقعد كرسي

x16
تكرار

52 ثانية

راحة

8



تمرين الضغط القدمين على مقعد

مقعد كرسي

x16
تكرار

52 ثانية

راحة

9



تمرين الضغط القدمين على مقعد

مقعد كرسي

x16
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.