Push-Ups Challenge

مبتدئ | 8 min | 78 Kcal

1		ضغط مع تدوير الجزء العلوي من الجسم	30 ثانية
		راحة	01 ثانية
2		تمارين الضغط	30 ثانية
		راحة	01 ثانية
3		تمرينات الضغط الألماسية وضعية الركبتين	30 ثانية
		راحة	01 ثانية
4		تمرين الضغط اليدان بعرض الكتفين	30 ثانية
		راحة	01 ثانية
5		تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر	30 ثانية
		راحة	01 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



تمرين الضغط القدمين على مقعد

مقعد كرسي

30
ثانية

راحة

01 ثانية

7



تمرين ضغط الركبتين على المقعد

مقعد كرسي

30
ثانية

راحة

01 ثانية

8



Atlas Push-Up

2 مقاعد 2 كراسي

30
ثانية

راحة

01 ثانية

9



Spartan Push Ups

30
ثانية

راحة

01 ثانية

10



Explosive Push-Ups

30
ثانية

راحة

01 ثانية

11



Hindu Push Ups

30
ثانية

راحة

01 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12



ني تضبق عم □□□□□□□□□
مضمومتين

30
ثانية

Quickify

هذا هو التمرين بصيغة □□□. 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.