تحدي تمارين الضغط للصدر

مبتدئ | 8 min

1		ضغط مع تدوير الجزء العلوي من الجسم	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
2		تمارين الضغط	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
5		تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



تمرين الضغط - القدمين على مقعد

منصة مرتفعة

30 ثانية

راحة 10 ثانية

7



تمرين ضغط الركبتين على المقعد

منصة مرتفعة

30 ثانية

راحة 10 ثانية

8



Atlas Push-Up

2 مقاعد / 2 كراسي

30 ثانية

راحة 10 ثانية

9



Spartan Push Ups

30 ثانية

راحة 10 ثانية

10



Explosive Push-Ups

30 ثانية

راحة 10 ثانية

11



Hindu Push Ups

30 ثانية

راحة 10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		مع قبضتين مضمومتين V-Push Ups	30 ثانية

P4P

هذا هو التمرين بصيغة PDF .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 30 و60 و90 يومًا
- ✨ تمارين جديدة مُنشأة بالذكاء الاصطناعي

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.