تمارين الجزء العلوي من الجسم

متقدم | 8 min

1		الجري في المكان برفع الركبتين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
2		تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		مع تشابك الساقين Side plank	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		تمرين الرفع الأمامي بالدمبل زوج الأثقال	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
5		الضغط بواسطة الدامبل زوج الأثقال	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		تمارين الضغط	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
7		الحواجز	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
8		تمرين ضغط الركبتين إلى الصدر	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
9		تمرين ضغط الركبتين على المقعد منصة مرتفعة	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
10		الالتواء المزدوج	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
11		انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز مقعد / كرسي	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		بلانك	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.