تمارين الجزء العلوي من الجسم

متوسط | 9 min

1		بلانك	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
2		تمارين الضغط سبايدر مان	x15 تكرار
		راحة	20 ثانية
3		تمرين طحن المعدة باتجاه الركبة - متبادل	x15 تكرار
		راحة	20 ثانية
4		**Oblique Roll Down**	x10 تكرار
		راحة	20 ثانية
5		تمرين تبادل الركلات	30 ثانية
		راحة	20 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



تمرين الضغط بوضعية النجمة

x20
تكرار

راحة
20 ثانية

7



انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز

مقعد / كرسي

x20
تكرار

راحة
20 ثانية

8



حركة المنشار الخشبي

x15
تكرار

راحة
20 ثانية

9



تمارين الضغط

x20
تكرار

راحة
20 ثانية

10



بلانك

40
ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.