# تمارين الصدر :اشعر بالضخ

مبتدئ | 5 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Atlas Push-Up<br>2 مقاعد / 2 كراسي | x10<br>تكرار |
| | راحة | | 30 ثانية |
| 2 |  | Atlas Push-Up<br>2 مقاعد / 2 كراسي | x10<br>تكرار |
| | راحة | | 30 ثانية |
| 3 |  | Atlas Push-Up<br>2 مقاعد / 2 كراسي | x10<br>تكرار |
| | راحة | | 30 ثانية |
| 4 |  | تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر | x10<br>تكرار |
| | راحة | | 30 ثانية |
| 5 |  | تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر | x10<br>تكرار |
| | راحة | | 30 ثانية |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر | x10<br>تكرار |

**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.