تمارين الصدر »السيدة الحديدية«

مبتدئ | 5 min

1		تمارين دفع الركبة	x10 تكرار
		راحة	30 ثانية
2		تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر	x10 تكرار
		راحة	30 ثانية
3		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	x10 تكرار
		راحة	30 ثانية
4		تمارين دفع الركبة	x10 تكرار
		راحة	30 ثانية
5		تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر	x10 تكرار
		راحة	30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	x10 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.