تمارين الصدر »مصنع العضلات«

متوسط | 11 min

1		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x20 تكرار
	راحة		20 ثانية
2		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x20 تكرار
	راحة		20 ثانية
3		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x20 تكرار
	راحة		60 ثانية
4		تمرين الضغط - القدمين على مقعد منصة مرتفعة	x15 تكرار
	راحة		15 ثانية
5		تمرين الضغط - القدمين على مقعد منصة مرتفعة	x15 تكرار
	راحة		15 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



تمرين الضغط - القدمين على مقعد

منصة مرتفعة

x14

تكرار

راحة

60 ثانية

7



تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(

x15

تكرار

راحة

10 ثانية

8



تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(

x15

تكرار

راحة

10 ثانية

9



تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(

x15

تكرار

راحة

60 ثانية

10



Hindu Push Ups

x10

تكرار

راحة

10 ثانية

11



Hindu Push Ups

x10

تكرار

راحة

10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  ● Hindu Push Ups **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.