تمرين 8 دقائق للصدر

مبتدئ | 9 min

1		تمارين دفع الركبة	x20 تكرار
2		تمرين ضغط الركبتين على المقعد منصة مرتفعة	x15 تكرار
		راحة	30 ثانية
3		تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر	x20 تكرار
4		**Atlas Push-Up** 2 مقاعد / 2 كراسي	x10 تكرار
		راحة	30 ثانية
5		تمارين دفع الركبة	x20 تكرار
6		تمرين ضغط الركبتين على المقعد منصة مرتفعة	x15 تكرار
		راحة	30 ثانية
7		تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر	x20 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Atlas Push-Up 2 مقاعد / 2 كراسي	x10 تكرار
9		تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر	x20 تكرار
		راحة	30 ثانية
10		تمرين ضغط الركبتين على المقعد منصة مرتفعة	x15 تكرار
11		تمارين دفع الركبة	x20 تكرار
12		Atlas Push-Up 2 مقاعد / 2 كراسي	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.