تمرين 8 دقائق للصدر – المستوى 3

متقدم | 8 min

1		تمارين دفع الركبة	x30 تكرار
	راحة		15 ثانية
2		تمارين دفع الركبة	x30 تكرار
	راحة		15 ثانية
3		تمارين الضغط	x30 تكرار
	راحة		15 ثانية
4		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	x30 تكرار
	راحة		15 ثانية
5		Atlas Push-Up 2 مقاعد / 2 كراسي	x25 تكرار
	راحة		15 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



تمرين ضغط الركبتين على المقعد

منصة مرتفعة

x30

تكرار

راحة

15 ثانية

7



V-Push Ups مع قبضتين مضمومتين

x10

تكرار

راحة

15 ثانية

8



V-Push Ups مع قبضتين مضمومتين

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.