جاهز للصيف :تمارين الصدر

متوسط | 4 min

1		تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
2		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
3		ضغط مع تدوير الجزء العلوي من الجسم	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
4		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	40 ثانية

P4P

هذا هو التمرين بصيغة PDF .في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

هنا لديك الهيكل التقني .في التطبيق تجد تجربة أغنى وأكثر حيوية.

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.