جاهز من أجل الصيف

متوسط | 4 min | 39 Kcal

1		تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر	40 ثانية
		راحة	02 ثانية
2		تمرين الضغط اليدان بعرض الكتفين	40 ثانية
		راحة	02 ثانية
3		ضغط مع تدوير الجزء العلوي من الجسم	40 ثانية
		راحة	02 ثانية
4		تمرينات الضغط الألماسية وضعية الركبتين	40 ثانية

Chestify

هذا هو التمرين بصيغة . في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

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

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.