أظهر عضلاتك :الصدر والبطن

متوسط | 13 min

1		Hindu Push Ups	x15 تكرار
	راحة		10 ثانية
2		Hindu Push Ups	x15 تكرار
	راحة		10 ثانية
3		Hindu Push Ups	x15 تكرار
	راحة		10 ثانية
4		Reverse Crunch	x30 تكرار
5		الضغط بالرجلين	x20 تكرار
	راحة		10 ثانية
6		Reverse Crunch	x30 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		الضغط بالرجلين	x20 تكرار
		راحة	10 ثانية
8		كرانش كامل رأسياً	x30 تكرار
		راحة	10 ثانية
9		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	x25 تكرار
		راحة	10 ثانية
10		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	x25 تكرار
		راحة	10 ثانية
11		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	x25 تكرار
		راحة	10 ثانية
12		**Reverse Crunch**	x30 تكرار
13		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x20 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10 ثانية	راحة

14		مع قبضتين مضمومتين V-Push Ups	x10 تكرار

15 ثانية	راحة

15		مع قبضتين مضمومتين V-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.