# البطن الصدرة

متقدم | 21 min | 206 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | تمرين ضغط الركبتين إلى الصدر | x20 تكرار |
| 2 |  | ضغط مع تدوير الجزء العلوي من الجسم | x10 تكرار |
| | | راحة | 04 ثانية |
| 3 |  | الرفع المتكرر للساقين بالتناوب | x15 تكرار |
| 4 |  | ني ت ض ب ق ع م مضمومتين | x15 تكرار |
| | | راحة | 04 ثانية |
| 5 |  | الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين | x30 تكرار |
| 6 |  | **Explosive Push-Ups** | 40 ثانية |
| | | راحة | 04 ثانية |
| 7 |  | العبور المتبادل للقدم | 30 ثانية |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | تمارين الضغط سبايدر مان | x30 تكرار |
| | | راحة | 04 ثانية |
| 9 |  | V-Ups | 30 ثانية |
| 10 |  | تمرين الضغط بوضعية النجمة | x30 تكرار |
| | | راحة | 04 ثانية |
| 11 |  | Hindu Push Ups | x25 تكرار |
| 12 |  | نيقاسلا كباشت عم □□□□ □□□□ | x10 تكرار |
| | | راحة | 04 ثانية |
| 13 |  | الالتواء المزدوج | 30 ثانية |
| 14 |  | تمرين الضغط □ اليدان بعرض الكتفين | x30 تكرار |
| | | راحة | 06 ثانية |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 15 |  | الرفع المتكرر للساقين بالتناوب | x20 تكرار |
| 16 |  | تمرين الضغط باستخدام راحة اليدين | x30 تكرار |
| 17 |  | تمرين طحن المعدة باتجاه الركبة  متبادل | x30 تكرار |
| | | راحة | 06 ثانية |
| 18 |  | **Spartan Push Ups** | 30 ثانية |
| | | راحة | 02 ثانية |
| 19 |  | تمرين الضغط  اليدان بعرض الكتفين | x30 تكرار |
| | | راحة | 02 ثانية |
| 20 |  | **Explosive Push-Ups** | 30 ثانية |


**Chestify**

هذا هو التمرين بصيغة  . في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

هنا لديك ال تجد تجربة أغنى وأكثر حيوية.

حمّل التطبيق


Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.