تمارين البطن + الصدر – المستوى 2

متوسط | 13 min

1		تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر	x20 تكرار
2		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x10 تكرار
3		كرانش كامل رأسياً	x20 تكرار
4		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	x20 تكرار

راحة — 30 ثانية

5		تمارين الضغط	x30 تكرار
6		**X-Crunch with Knee Hugs**	x20 تكرار
7		**Reverse Crunch**	x30 تكرار
8		ضغط مع تدوير الجزء العلوي من الجسم	x5 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40 ثانية راحة

9		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x20 تكرار
10		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x20 تكرار
11		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x20 تكرار
12		**Reverse Crunch**	x20 تكرار

40 ثانية راحة

13		**Rotation Oblique Crunch**	x20 تكرار
14		كرانش كامل رأسياً	x20 تكرار
15		**Reverse Crunch**	x20 تكرار
16		ضغط مع تدوير الجزء العلوي من الجسم	x5 تكرار
17		تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر	x20 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	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.