تمارين الصدر »الخرافية« – المستوى 2

متقدم | 12 min

1		تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر	x30 تكرار
		راحة	20 ثانية
2		تمارين الضغط	x30 تكرار
		راحة	20 ثانية
3		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x20 تكرار
4		تمارين الضغط	x20 تكرار
		راحة	30 ثانية
5		ضغط مع تدوير الجزء العلوي من الجسم	x5 تكرار
		راحة	30 ثانية
6		تمرين الضغط - القدمين على مقعد منصة مرتفعة	x30 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

راحة 45 ثانية

7  Spartan Push Ups 35 ثانية

راحة 30 ثانية

8  Hindu Push Ups x8 تكرار

9  تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(x20 تكرار

راحة 20 ثانية

10  تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(x15 تكرار

راحة 10 ثانية

11  تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(x10 تكرار

راحة 30 ثانية

12  Explosive Push-Ups 20 ثانية

راحة 30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		ضغط مع تدوير الجزء العلوي من الجسم	**x5** تكرار

راحة	20 ثانية

14		**Explosive Push-Ups**	**20** ثانية

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.