7 Minute Workout

مبتدئ | 7 min | 69 Kcal

1		القفز مع رفع الذراعين	20 ثانية
		راحة	01 ثانية
2		تمارين الضغط	20 ثانية
		راحة	01 ثانية
3		**Hindu Push Ups**	20 ثانية
		راحة	01 ثانية
4		ركلات الأرداف	20 ثانية
		راحة	01 ثانية
5		بلانك جانبي مع دوران	20 ثانية
		راحة	01 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		تمرينات الضغط الألماسية وضعية الركبتين	20 ثانية
		راحة	01 ثانية
7		القفز مع رفع الذراعين	20 ثانية
		راحة	01 ثانية
8		تمرين تبادل الركلات	20 ثانية
		راحة	01 ثانية
9		تمارين دهك المعدة	20 ثانية
		راحة	01 ثانية
10		القفز مع رفع الذراعين	20 ثانية
		راحة	01 ثانية
11		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	20 ثانية
		راحة	01 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		الحواجز	20 ثانية
		راحة	01 ثانية
13		القرفصاء	20 ثانية
		راحة	01 ثانية
14		الجري في المكان برفع الركبتين	20 ثانية

Abify

هذا هو التمرين بصيغة . 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 03 و06 و09 يومًا
- تمارين جديدة مُنشأة بالذكاء الاصطناعي

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.