7 Minute Workout - Level 2

مبتدئ | 8 min | 78 Kcal

1		القفز والقرفصاء	30 ثانية
		راحة	01 ثانية
2		تمرين تمديد الوركين المعكوس	30 ثانية
		راحة	01 ثانية
3		تمرينات الضغط الألماسية وضعية الركبتين	30 ثانية
		راحة	01 ثانية
4		تمديد الرجل الواحدة	30 ثانية
		راحة	01 ثانية
5		**Pulse Lunges**	30 ثانية
		راحة	01 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



جسر بالرجلين معا

30
ثانية

راحة

01 ثانية

7



تمرين الضغط القدمين على مقعد

مقعد كرسي

30
ثانية

راحة

01 ثانية

8



تمرين ماسح الأرض

30
ثانية

راحة

01 ثانية

9



القفز والقرفصاء

30
ثانية

راحة

01 ثانية

10



تبديل الجوانب

30
ثانية

راحة

01 ثانية

11



تمرين الضغط اليدان بعرض الكتفين

30
ثانية

راحة

01 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  الضغط بالرجلين 30 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.