تمارين أسفل البطن

مبتدئ | 4 min

1		تمارين البطن الدوارة	20 ثانية
2		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x5 تكرار
		راحة	20 ثانية
3		**Reverse Crunch**	20 ثانية
4		تمارين البطن بالتناوب	20 ثانية
		راحة	20 ثانية
5		العبور المتبادل للقدم	20 ثانية
6		تمارين البطن الدوارة	20 ثانية
		راحة	20 ثانية
7		الضغط بالرجلين	20 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Reverse Crunch	20 ثانية

راحة	20 ثانية

9		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x5 تكرار
10		تمارين البطن بالتناوب	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.