تمارين أسفل البطن – المستوى 2

متوسط | 7 min

1		اللفة المنعكسة	x30 تكرار
		راحة	10 ثانية
2		تمارين البطن بالتناوب	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		**Reverse Crunch**	x30 تكرار
		راحة	10 ثانية
4		العبور المتبادل للقدم	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
5		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x20 تكرار
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		العبور المتبادل للقدم	**30** ثانية
		راحة	10 ثانية
7		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	**x20** تكرار
		راحة	10 ثانية
8		العبور المتبادل للقدم	**30** 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.