تمارين أسفل البطن – المستوى 3

متقدم | 8 min

1		اللفة المنعكسة	x40 تكرار
2		تمارين البطن بالتناوب	40 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		**Reverse Crunch**	x45 تكرار
		راحة	10 ثانية
4		العبور المتبادل للقدم	20 ثانية
5		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x20 تكرار
		راحة	10 ثانية
6		العبور المتبادل للقدم	30 ثانية
7		الضغط بالرجلين	x30 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

راحة	10 ثانية

8		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x20 تكرار
9		العبور المتبادل للقدم	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.