تمارين البطن 3&3

متقدم | 10 min

1		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	60 ثانية
	راحة		10 ثانية
2		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	60 ثانية
	راحة		10 ثانية
3		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	60 ثانية
	راحة		10 ثانية
4		تمرين طحن المعدة باتجاه الركبة - متبادل	60 ثانية
	راحة		10 ثانية
5		تمرين طحن المعدة باتجاه الركبة - متبادل	60 ثانية
	راحة		10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		تمرين طحن المعدة باتجاه الركبة - متبادل	60 ثانية
		راحة	10 ثانية
7		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	60 ثانية
		راحة	10 ثانية
8		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	60 ثانية
		راحة	10 ثانية
9		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	60 ثانية

P4P

هذا هو التمرين بصيغة PDF .في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

هنا لديك الهيكل التقني .في التطبيق تجد تجربة أغنى وأكثر حيوية.

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.