تمارين البطن الإسبرطية

متقدم | 9 min

1		العبور المتبادل للقدم	30 ثانية
2		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x15 تكرار
		راحة	20 ثانية
3		كرانش كامل رأسياً	x25 تكرار
4		اللفة المنعكسة	x25 تكرار
		راحة	15 ثانية
5		حركة المنشار الخشبي	x20 تكرار
		راحة	10 ثانية
6		تمارين المعدة بشكل حرف V	20 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		الضغط بالرجلين	x25 تكرار
8		الطحن المرتفع	x25 تكرار

راحة	10 ثانية

9		الركلات بوضعية الاستلقاء	40 ثانية

راحة	15 ثانية

10		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x25 تكرار
11		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x20 تكرار

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.