تمارين البطن »الجنونية« – المستوى 2

متقدم | 15 min

1		العبور المتبادل للقدم	x20 تكرار
2		Wide V-Ups	x10 تكرار
3		الضغط بواسطة الدامبل زوج الأثقال	x20 تكرار
4		"بلانك "الجانبية بالاتكاء على الكوع	10 ثانية

راحة — 45 ثانية

5		تمرين الضغط باليدين	x20 تكرار
6		الضغط بالرجلين	x15 تكرار
7		Rotation Oblique Crunch	x15 تكرار
8		تمرين الضغط باليدين	x20 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		الضغط بالرجلين	x15 تكرار
10		Rotation Oblique Crunch	x15 تكرار

راحة	30 ثانية

11		Double leg stretch	x30 تكرار
12		كرانش كامل رأسياً	x30 تكرار
13		بلانك "الجانبية بالاتكاء على الكوع"	20 ثانية
14		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x10 تكرار
15		Reverse Crunch	x30 تكرار
16		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x10 تكرار
17		الضغط بالرجلين	x30 تكرار

راحة	30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Rotation Oblique Crunch	x15 تكرار
19		تمرين ضغط الركبتين إلى الصدر	x20 تكرار
20		Wide V-Ups	x20 تكرار
21		الضغط بالرجلين	x20 تكرار
22		كرانش كامل رأسياً	x20 تكرار

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.