تمارين البطن »الحارقة«

مبتدئ | 8 min

1		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
2		كرنش القدم للقدم	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		الرفع ستة إنشات	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		الطحن المرتفع	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
5		اللفة المنعكسة	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		بلانك	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
7		تمارين الضغط الجانبية	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
8		فتح الرجلين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
9		تمارين التمدد لمنطقة أسفل الظهر عن طريق تدوير الركبة	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
10		حركة المنشار الخشبي	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
11		تمارين الطحن الملتوية	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		الركلات بوضعية الاستلقاء	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.