تمارين البطن »الخرافية« – المستوى 3

متقدم | 19 min

1		كرانش كامل رأسياً	x30 تكرار
2		بلانك	60 ثانية
3		تمارين البطن الدوارة	x30 تكرار
4		بلانك	60 ثانية

راحة 30 ثانية

5		Reverse Crunch	x30 تكرار
6		بلانك	60 ثانية
7		الضغط بالرجلين	x30 تكرار
8		العبور المتبادل للقدم	60 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

راحة			30 ثانية
9		الالتواء المزدوج	40 ثانية
10		كرنش القدم للقدم	40 ثانية
11		**Side Plank**	40 ثانية
12		**Rotation Oblique Crunch**	40 ثانية
راحة			30 ثانية
13		Side plank مع تشابك الساقين	40 ثانية
14		**Reverse Crunch**	x30 تكرار
15		تمرين الضغط باليدين	x30 تكرار
16		كرانش كامل رأسياً	40 ثانية
راحة			30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x30 تكرار
18		Reverse Crunch	x30 تكرار
19		الضغط بالرجلين	x30 تكرار
20		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x10 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.