تمارين البطن السداسية – المستوى 2

متوسط | 11 min

1		وضعية الجسر الفدائية	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
2		وضعية الجسر الفدائية	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		الركلات بوضعية الاستلقاء	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		الركلات بوضعية الاستلقاء	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
5		الركلات بوضعية الاستلقاء	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		تمارين المعدة بشكل حرف V	30 ثانية
	راحة		10 ثانية
7		تمارين المعدة بشكل حرف V	30 ثانية
	راحة		10 ثانية
8		تمارين المعدة بشكل حرف V	30 ثانية
	راحة		10 ثانية
9		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x25 تكرار
	راحة		10 ثانية
10		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x25 تكرار
	راحة		10 ثانية
11		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x25 تكرار
	راحة		10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  الرفع المتكرر للساقين بالتناوب x20 تكرار

راحة 10 ثانية

13  الرفع المتكرر للساقين بالتناوب x20 تكرار

راحة 10 ثانية

14  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.

- 🎬 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.