تمارين البطن السداسية للمبتدئين

مبتدئ | 4 min

1		كرانش كامل رأسياً	x10 تكرار
		راحة	10 ثانية
2		تمارين البطن بالتناوب	10 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		تمرين الضغط باستخدام راحة اليدين	x10 تكرار
		راحة	10 ثانية
4		**Reverse Crunch**	x10 تكرار
		راحة	10 ثانية
5		كرنش القدم للقدم	x10 تكرار
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  تمرين الضغط باستخدام راحة اليدين **x10** تكرار

راحة 10 ثانية

7  **Reverse Crunch** **x10** تكرار

راحة 10 ثانية

8  العبور المتبادل للقدم **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.