تمارين البطن المشدودة

مبتدئ | 11 min

1		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
2		تمارين دهك المعدة	20 ثانية
3		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	20 ثانية
4		**Oblique Roll Down**	20 ثانية
5		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
6		تمارين دهك المعدة	20 ثانية
7		**Reverse Crunch**	20 ثانية
8		الضغط بالرجلين	20 ثانية
9		الجري في المكان برفع الركبتين	30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		كرنش القدم للقدم	20 ثانية
11		بلانك "الجانبية بالاتكاء على الكوع"	20 ثانية
12		الضغط بالرجلين	20 ثانية
13		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
14		الجري في المكان برفع الركبتين	30 ثانية
15		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	20 ثانية
16		كرانش كامل رأسياً	20 ثانية
17		تمرين الضغط باليدين	20 ثانية
18		بلانك	30 ثانية
19		بلانك "الجانبية بالاتكاء على الكوع"	30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		Russian Twist	20 ثانية
21		ركلات الأرداف	45 ثانية
22		القفز مع رفع الذراعين	45 ثانية
23		الضغط بالرجلين	20 ثانية
24		Reverse Crunch	20 ثانية
25		بلانك	45 ثانية

P4P

هذا هو التمرين بصيغة PDF .في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

هنا لديك الهيكل التقني .في التطبيق تجد تجربة أغنى وأكثر حيوية.

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.