# تمارين البطن المشدودة – المستوى 2

متوسط | 13 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | تسلق الجبل | 40 ثانية |
| | | راحة | 10 ثانية |
| 2 |  | تمارين دهك المعدة | 25 ثانية |
| 3 |  | الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين | 25 ثانية |
| 4 |  | **Oblique Roll Down** | 25 ثانية |
| | | راحة | 10 ثانية |
| 5 |  | تسلق الجبل | 40 ثانية |
| | | راحة | 10 ثانية |
| 6 |  | تمارين دهك المعدة | 25 ثانية |
| 7 |  | **Reverse Crunch** | 25 ثانية |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | الضغط بالرجلين | 25 ثانية |
| | | راحة | 10 ثانية |
| 9 |  | الجري في المكان برفع الركبتين | 30 ثانية |
| | | راحة | 10 ثانية |
| 10 |  | تسلق الجبل | 40 ثانية |
| | | راحة | 10 ثانية |
| 11 |  | كرنش القدم للقدم | 30 ثانية |
| 12 |  | الضغط بالرجلين | 30 ثانية |
| | | راحة | 10 ثانية |
| 13 |  | تسلق الجبل | 45 ثانية |
| | | راحة | 10 ثانية |
| 14 |  | الجري في المكان برفع الركبتين | 30 ثانية |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| راحة | | | 10 ثانية |
| 15 |  | الرفع المتكرر للساقين بالتناوب | 30 ثانية |
| 16 |  | كرانش كامل رأسياً | 30 ثانية |
| راحة | | | 10 ثانية |
| 17 |  | تسلق الجبل | 45 ثانية |
| راحة | | | 10 ثانية |
| 18 |  | الضغط بالرجلين | 30 ثانية |
| 19 |  | **Reverse Crunch** | 30 ثانية |
| راحة | | | 10 ثانية |
| 20 |  | بلانك | 45 ثانية |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



**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.