تمارين البطن المنحوتة

مبتدئ | 9 min

1		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
2		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	x20 تكرار
3		**Reverse Crunch**	x20 تكرار
		راحة	10 ثانية
4		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
5		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	x25 تكرار
6		**Reverse Crunch**	x25 تكرار
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
8		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	x30 تكرار
9		**Reverse Crunch**	x30 تكرار
		راحة	10 ثانية
10		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
11		تمرين طحن المعدة باتجاه الركبة - متبادل	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
12		تمرين طحن المعدة باتجاه الركبة - متبادل	30 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.