تمارين البطن بنظام الهرم

متوسط | 6 min

1		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x30 تكرار
	راحة		30 ثانية
2		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x20 تكرار
	راحة		20 ثانية
3		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x10 تكرار
	راحة		10 ثانية
4		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x5 تكرار
	راحة		30 ثانية
5		الضغط بالرجلين	x30 تكرار
	راحة		20 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



الضغط بالرجلين

x20
تكرار

راحة

10 ثانية

7



الضغط بالرجلين

x10
تكرار

راحة

5 ثانية

8



الضغط بالرجلين

x5
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.