تمارين البطن على طريقة بروس لي

متقدم | 6 min

1		Oblique Roll Down	30 ثانية
	راحة		10 ثانية
2		Oblique Roll Down	30 ثانية
	راحة		10 ثانية
3		V-Ups	30 ثانية
	راحة		10 ثانية
4		الضغط بالرجلين	x30 تكرار
	راحة		10 ثانية
5		Wide V-Ups	30 ثانية
	راحة		10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		تمرين ماسح الأرض	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
7		X-Crunch with Knee Hugs	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
8		حركة المنشار الخشبي	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
9		تمارين الضغط الجانبية	15 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.