تمارين البطن على طريقة «كريد»

متوسط | 5 min

1		Side plank مع تشابك الساقين	15 ثانية
2		Scissors Side Crunch	15 ثانية

راحة — 30 ثانية

3		الضغط بالرجلين	30 ثانية
4		Russian Twist	30 ثانية

راحة — 30 ثانية

5		بلانك	30 ثانية
6		تمارين دهك المعدة	30 ثانية

راحة — 30 ثانية

7		الضغط بالرجلين	30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		● Side plank مع تشابك الساقين	15 ثانية

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.