تمارين البطن فائقة السرعة

مبتدئ | 3 min | 30 Kcal

1		تمرين ضغط الركبتين إلى الصدر	x30 تكرار
2		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x30 تكرار
3		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x15 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.