تمارين البطن في 8 دقائق

مبتدئ | 8 min

1		كرنش القدم للقدم	x15 تكرار
2		تمرين التناوب	x15 تكرار
		راحة	30 ثانية
3		تمرين الضغط باليدين	x30 تكرار
4		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x15 تكرار
		راحة	30 ثانية
5		تمرين الضغط باستخدام راحة اليدين	x30 تكرار
6		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x30 تكرار
		راحة	30 ثانية
7		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	x30 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		تمرين ضغط الركبتين إلى الصدر	x30 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.