# تمارين البطن في 8 دقائق – المستوى 2

متوسط | 10 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Reverse Crunch | x40 تكرار |
| 2 |  | الضغط بالرجلين | x40 تكرار |
| | | راحة | 15 ثانية |
| 3 |  | الرفع المتكرر للساقين بالتناوب | x20 تكرار |
| 4 |  | تمارين البطن بالتناوب | 60 ثانية |
| | | راحة | 15 ثانية |
| 5 |  | الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين | x60 تكرار |
| 6 |  | تمرين التناوب | x20 تكرار |
| | | راحة | 15 ثانية |
| 7 |  | تمرين ضغط الركبتين إلى الصدر | x40 تكرار |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | كرنش القدم للقدم ● | **x20** 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.