تمارين البطن في 8 دقائق – المستوى 3

متقدم | 9 min

1		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x50 تكرار
2		الضغط بواسطة الدامبل زوج الأثقال	x50 تكرار
		راحة	15 ثانية
3		تمرين طحن المعدة باتجاه الركبة - متبادل	x25 تكرار
4		الالتواء المزدوج	x50 تكرار
		راحة	15 ثانية
5		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x25 تكرار
6		العبور المتبادل للقدم	x50 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.