تمارين البطن للنساء – 2

متوسط | 5 min

1		تمرين الضغط باليدين	x25 تكرار
	راحة		15 ثانية
2		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x10 تكرار
	راحة		15 ثانية
3		تمرين الضغط باستخدام راحة اليدين	x15 تكرار
	راحة		15 ثانية
4		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x10 تكرار
	راحة		15 ثانية
5		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x15 تكرار
	راحة		15 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		تمرين التناوب	x10 تكرار

راحة 15 ثانية

7		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x10 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.