تمارين البطن للنساء

مبتدئ | 3 min

1		تمرين الضغط باليدين	x10 تكرار
2		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x5 تكرار
		راحة	15 ثانية
3		تمرين الضغط باستخدام راحة اليدين	x16 تكرار
4		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x6 تكرار
		راحة	15 ثانية
5		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x10 تكرار
6		تمرين التناوب	x7 تكرار
7		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x8 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.