تمارين البطن والصدر

مبتدئ | 10 min

1		تمارين دفع الركبة	x20 تكرار
2		تمرين ضغط الركبتين إلى الصدر	x20 تكرار
		راحة	30 ثانية
3		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	x20 تكرار
4		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x20 تكرار
		راحة	45 ثانية
5		تمارين الضغط	x20 تكرار
6		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x10 تكرار
		راحة	45 ثانية
7		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x20 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		تمارين البطن الدوارة	x20 تكرار
		راحة	45 ثانية
9		تمارين الضغط	x20 تكرار
10		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	x20 تكرار
11		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x10 تكرار
12		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	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.