تمارين العضلات الجانبية للبطن

متوسط | 4 min

1		الالتواء المزدوج	30 ثانية
2		كرنش القدم للقدم	30 ثانية
3		**Oblique Roll Down**	30 ثانية
4		Side plank مع تشابك الساقين	30 ثانية
		راحة	30 ثانية
5		**Russian Twist**	30 ثانية
6		كرنش القدم للقدم	30 ثانية
7		الالتواء المزدوج	30 ثانية
8		Side plank مع تشابك الساقين	15 ثانية

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.