تمارين جانبي البطن – المستوى 2

متوسط | 10 min

1		Side plank مع تشابك الساقين	x10 تكرار
	راحة		15 ثانية
2		Side plank مع تشابك الساقين	x10 تكرار
	راحة		15 ثانية
3		Side plank مع تشابك الساقين	x10 تكرار
	راحة		15 ثانية
4		تمارين الضغط الجانبية	x10 تكرار
	راحة		15 ثانية
5		تمارين الضغط الجانبية	x10 تكرار
	راحة		15 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  تمارين الضغط الجانبية **x10** تكرار

راحة 15 ثانية

7  الدراجة في وضعية الاستلقاء **30** ثانية

راحة 15 ثانية

8  الدراجة في وضعية الاستلقاء **30** ثانية

راحة 15 ثانية

9  الدراجة في وضعية الاستلقاء **30** ثانية

راحة 15 ثانية

10  الالتواء المزدوج **30** ثانية

راحة 15 ثانية

11  الالتواء المزدوج **30** ثانية

راحة 15 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		الالتواء المزدوج	30 ثانية
		راحة	15 ثانية
13		كرنش القدم للقدم	x25 تكرار
		راحة	15 ثانية
14		كرنش القدم للقدم	x25 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.