تمارين عضلات البطن السداسية

متوسط | 4 min

1		كرانش كامل رأسياً	x25 تكرار
2		تمرين ماسح الأرض	x8 تكرار
3		الالتواء المزدوج	x30 تكرار
4		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x10 تكرار
5		تمرين طحن المعدة باتجاه الركبة - متبادل	x15 تكرار
6		كرنش القدم للقدم	x10 تكرار
7		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x20 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.