تمارين مركّزة لعضلات البطن

مبتدئ | 8 min

1		تمارين البطن الدوارة	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
2		الجري في المكان برفع الركبتين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		**Reverse Crunch**	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
5		كرانش كامل رأسياً	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		تسلق الجبل	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
7		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
8		الجري في المكان برفع الركبتين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
9		تمارين دهك المعدة	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
10		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
11		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		تسلق الجبل	30 ثانية

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.