تمرين 7 دقائق الكلاسيكي

مبتدئ | 8 min

1		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
2		الجلوس إلى الحائط	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		تمارين الضغط	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		تمارين دهك المعدة	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
5		تمارين الخطوات المرتفعة مقعد / كرسي	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  القرفصاء 30 ثانية

راحة 10 ثانية

7  انحناء العضلة الثلاثية في مؤخرة العضد على الجهاز

مقعد / كرسي

30 ثانية

راحة 10 ثانية

8  بلانك 30 ثانية

راحة 10 ثانية

9  الجري في المكان برفع الركبتين 30 ثانية

راحة 10 ثانية

10  التمدد الأمامي 30 ثانية

راحة 10 ثانية

11  ضغط مع تدوير الجزء العلوي من الجسم 30 ثانية

راحة 10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Side Plank	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.