تمرين البلانك 5 دقائق

مبتدئ | 4 min

1		بلانك	45 ثانية
		راحة	10 ثانية
2		**Side Plank**	15 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		حركة المنشار الخشبي	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		بلانك "الجانبية بالاتكاء على الكوع"	15 ثانية
		راحة	10 ثانية
5		بلانك	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		مع تشابك الساقين Side plank	15 ثانية
		راحة	10 ثانية
7		بلانك	45 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.