تمرين دقيقتين للبطن

مبتدئ | 2 min

1		تمرين الضغط باليدين	x20 تكرار
2		تمارين البطن بالتناوب	30 ثانية
3		كرانش كامل رأسياً	x20 تكرار
4		العبور المتبادل للقدم	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.