جاهز للصيف :تمارين البطن

متوسط | 4 min

1		Reverse Crunch	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
2		X-Crunch with Knee Hugs	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
3		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
4		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	40 ثانية

P4P

هذا هو التمرين بصيغة PDF .في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

هنا لديك الهيكل التقني .في التطبيق تجد تجربة أغنى وأكثر حيوية.

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.