سيكس باك إصدار النساء

مبتدئ | 3 min | 29 Kcal

1		تمرين الضغط باليدين	x10 تكرار
2		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x5 تكرار
		راحة	51 ثانية
3		تمرين الضغط باستخدام راحة اليدين	x16 تكرار
4		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x6 تكرار
		راحة	51 ثانية
5		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x10 تكرار
6		تمرين التناوب	x7 تكرار
7		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x8 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Abify

هذا هو التمرين بصيغة . 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 03 و06 و09 يومًا
- ✨ تمارين جديدة مُنشأة بالذكاء الاصطناعي

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.