# برنامج تمارين تنشيف البطن للمبتدئين

## نشاط اليوم (1): بطن

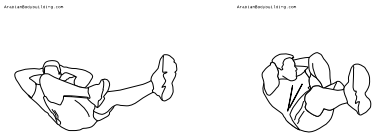
### ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2 3
التكرارات 16 16 16



### تمرين الدراجة مستلقي - Air Bike

المجموعة 1 2 3
التكرارات 16 16 16



### رفع القدمين على المتوازي - Knee Hip Raise On Parallel Bars

المجموعة 1 2 3
التكرارات 14 14 14

ArabianBodybuilding.com





## ضغط بطن كرانش معكوس - Reverse Crunch

المجموعة 1 2 3

التكرارات 16 16 16





## بلانك - Plank

المجموعة 1

التكرارات 0



ArabianBodybuilding.com