

برنامج تمارين تنشيف البطن للمبتدئين

نشاط اليوم (1): بطن

ضغط بطن كرانش - **Crunches**

المجموعة 1 2 3
التكرارات 16 16 16

ArabicBodybuilding.com



تمرين الدراجة مستلقي - **Air Bike**

المجموعة 1 2 3
التكرارات 16 16 16

ArabicBodybuilding.com



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

المجموعة 1 2 3
التكرارات 14 14 14

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط بطن كرانش معكوس - Reverse Crunch

المجموعة 1 2 3

التكرارات 16 16 16

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



بلانك - Plank

المجموعة 1

التكرارات 0

www.arabianbodybuilding.com

