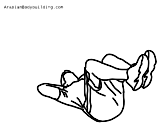
برنامج تمرين لزيادة توازن الجسم Core Stabilization

نشاط اليوم (1): بطن ومؤخرة (جلوتس)

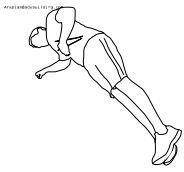
ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2
التكرارات 12 12

ضغط بطن جانبي - Side Bridge

المجموعة 1 2
التكرارات 8 8




ضغط بطن داخلي ارتكاز هرمي ثابت - Downward Facing Dog

المجموعة 1

ArabianBodybuilding.com

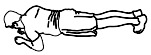
التكرارات 0



بلانك - Plank

المجموعة 1 2

التكرارات 0 0



ضغط الخلفية اطالة الجسم للاعلى - Bridge

المجموعة 1 2

التكرارات 8 8





ArabianBodybuilding.com