

برنامج تمرين لزيادة توازن الجسم Core Stabilization

نشاط اليوم (1): بطن ومؤخرة (جلوتس)

ضغط بطن كرانش - **Crunches**

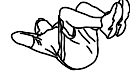
المجموعة 1 2

التكرارات 12 12

#1212ARABIANBODYBUILDING.COM



#1212ARABIANBODYBUILDING.COM



ضغط بطن جانبي - **Side Bridge**

المجموعة 1 2

التكرارات 8 8

#1212ARABIANBODYBUILDING.COM



#1212ARABIANBODYBUILDING.COM



ضغط بطن داخلي ارتكاز هرمي ثابت - **Downward Facing Dog**

المجموعة 1

التكرارات 0

ArabicBodybuilding.com



بلانك - Plank

المجموعة 2 1

التكرارات 0 0

ArabicBodybuilding.com



ضغط الخلفية اطالة الجسم للاعلى - Bridge

المجموعة 2 1

التكرارات 8 8

ArabicBodybuilding.com

ArabicBodybuilding.com

