

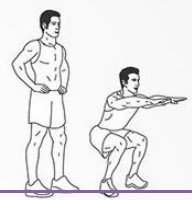
ABS plan

دستور العمل

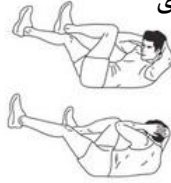
حرکت تمرینی را مطابق زمان داده شده انجام دهید و دقت کنید حرکات بسیار آرام انجام شود. بعد از انجام یک دوره کامل حرکات بدون وقفه، ۲ دقیقه استراحت در نظر بگیرید و سپس برای اجرای دور های بعدی آماده شوید.

هر تمرین
ست اول ۱۵ ثانیه
ست دوم ۳۰ ثانیه
ست سوم تا هفتم ۴۵ ثانیه

۲. شکم پا بالا



۱. کرانچ ضربدری



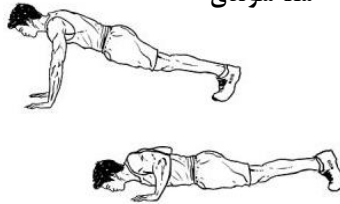
۱. زانو بالا



۵. شکم پهلو



۴. شنا سوئدی



۳. پلانک



۶. ابدکتور اسلیپ

