L.A.B. - Level 2

متوسط | 11 min | 108 Kcal

1		تمرين تمديد الوركين المعكوس	x10 تكرار
2		سحب الساق للأسفل	x10 تكرار
3		حركة مد جانبية مع الركبة مثنية	x15 تكرار

راحة 03 ثانية

4		**Oblique Roll Down**	x5 تكرار
5		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x8 تكرار
6		فرد الساقين مزدوجتين وتمديد الذراعين	x15 تكرار
7		سوبرمان	x10 تكرار

راحة 04 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		القرفصاء	x15 تكرار
9		تمرين الاندفاع الجانبي	x8 تكرار
		راحة	03 ثانية
10		القرفصاء	x15 تكرار
11		التمدد الأمامي	x8 تكرار
		راحة	03 ثانية
12		القرفصاء	x15 تكرار
13		الاندفاع المعاكس	x8 تكرار
		راحة	04 ثانية
14		**Oblique Roll Down**	x10 تكرار
15		التمدد الأمامي	x10 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16  تمرين تمديد الوركين المعكوس x10 تكرار

راحة 04 ثانية

17  القرفصاء x20 تكرار

18  سوبرمان x10 تكرار

19  سحب الساق للأسفل x15 تكرار

Abify

هذا هو التمرين بصيغة . في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

هنا لديك الهيكل التقني. في التطبيق تجد تجربة أغنى وأكثر حيوية.

- دليل فيديو مع رسوم متحركة كاملة
- موسيقى خاصة للتدريب بشكل أفضل
- مؤقت وإعدادات قابلة للتخصيص
- خطط تدريجية لمدة 03 و06 و09 يومًا
- تمارين جديدة مُنشأة بالذكاء الاصطناعي

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.