الأرداف على الطريقة البرازيلية

مبتدئ | 7 min

1		تمرين الجسر	x30 تكرار
2		تمديد الورك وثني الركبة	x10 تكرار
3		التأرجح الجانبي بالساق المستقيمة	x10 تكرار
4		تمديد ورك مركز	x10 تكرار

راحة — 30 ثانية

5		تمرين الجسر	x30 تكرار
6		تمديد الورك وثني الركبة	x10 تكرار
7		التأرجح الجانبي بالساق المستقيمة	x10 تكرار
8		تمديد ورك مركز	x10 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

30 ثانية	راحة

9		تمرين الجسر	x30 تكرار
10		تمديد الورك وثني الركبة	x10 تكرار
11		التأرجح الجانبي بالساق المستقيمة	x10 تكرار
12		تمديد ورك مركز	x10 تكرار

P4P

هذا هو التمرين بصيغة PDF .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 30 و60 و90 يومًا
- ✨ تمارين جديدة مُنشأة بالذكاء الاصطناعي

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.