الأرداف والرجلان

مبتدئ | 7 min | 69 Kcal

1		تمرين الجسر	x15 تكرار
2		التمدد الأمامي	x6 تكرار
3		**Prone Leg Lift Alternated**	x4 تكرار
	راحة		03 ثانية
4		القرفصاء	x20 تكرار
5		**Prone Leg Lift Alternated**	x5 تكرار
6		التمدد الأمامي	x6 تكرار
	راحة		03 ثانية
7		**Prone Leg Lift Alternated**	x6 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		القرفصاء	x14 تكرار
		راحة	03 ثانية
9		تمرين رفع الساقين	x20 تكرار
10		**Pulse Lunges**	x10 تكرار
11		التأرجح الجانبي بالساق المستقيمة	x10 تكرار
		راحة	03 ثانية
12		**Pulse Lunges**	x10 تكرار
13		التأرجح الجانبي بالساق المستقيمة	x10 تكرار
14		تمرين رفع الساقين	x20 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

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.