الأرداف والرجلان

متقدم | 9 min | 88 Kcal

1		سحب الساق للأسفل	x10 تكرار
2		الركل الجانبي والقرفصاء	x20 تكرار
3		تمرين تمديد الوركين المعكوس	x20 تكرار
	راحة		02 ثانية
4		سحب الساق للأسفل	x10 تكرار
5		الركل الجانبي والقرفصاء	x20 تكرار
6		تمرين تمديد الوركين المعكوس	x10 تكرار
	راحة		51 ثانية
7		القرفصاء	x30 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		جسر الساق الواحدة	x10 تكرار
9		رفع الساق	x30 تكرار
		راحة	51 ثانية
10		القرفصاء	x30 تكرار
11		جسر الساق الواحدة	x10 تكرار
12		رفع الساق	x30 تكرار

Legify

هذا هو التمرين بصيغة . في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

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

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.