الساقان والبطن والأرداف

مبتدئ | 8 min

1		القرفصاء	x10 تكرار
2		التمدد الأمامي	x5 تكرار
3		تمرين الاندفاع الجانبي	x5 تكرار

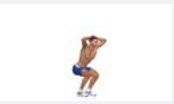
راحة — 30 ثانية

4		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x10 تكرار
5		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x5 تكرار
6		كرنش القدم للقدم	x5 تكرار

راحة — 30 ثانية

7		تمديد ورك مركز	x10 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		حركة مد جانبية مع الركبة مثنية	x10 تكرار
9		سحب الساق للأسفل	x10 تكرار
		راحة	30 ثانية
10		القرفصاء	x15 تكرار
11		تمرين ضغط الركبتين إلى الصدر	x15 تكرار
12		سحب الساق للأسفل	x15 تكرار
		راحة	30 ثانية
13		التمدد الأمامي	x8 تكرار
14		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x8 تكرار
15		تمديد ورك مركز	x15 تكرار
16		تمرين تمديد الوركين المعكوس	x20 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.