# الساقان والبطن والأرداف – المستوى 2

متوسط | 11 min

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

راحة — 30 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 — 40 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | القرفصاء | x15 تكرار |
| 9 |  | تمرين الاندفاع الجانبي | x8 تكرار |
| | | راحة | 30 ثانية |
| 10 |  | القرفصاء | x15 تكرار |
| 11 |  | التمدد الأمامي | x8 تكرار |
| | | راحة | 30 ثانية |
| 12 |  | القرفصاء | x15 تكرار |
| 13 |  | الاندفاع المعاكس | x8 تكرار |
| | | راحة | 40 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 | 40 ثانية |
| 17 |  | القرفصاء | x20 تكرار |
| 18 |  | سوبرمان | x10 تكرار |
| 19 |  | سحب الساق للأسفل | x15 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.