تمارين الأرداف «الخرافية»

متقدم | 12 min

1		تمرين قرفصاء السومو مع رفع الدمبل فوق الرأس	x30 تكرار
	راحة		20 ثانية
2		تمرين قرفصاء السومو مع رفع الدمبل فوق الرأس	x30 تكرار
	راحة		20 ثانية
3		تمرين قرفصاء السومو مع رفع الدمبل فوق الرأس	x30 تكرار
	راحة		20 ثانية
4		التأرجح الجانبي بالساق المستقيمة	x10 تكرار
	راحة		10 ثانية
5		التأرجح الجانبي بالساق المستقيمة	x10 تكرار
	راحة		10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  التأرجح الجانبي بالساق المستقيمة x10 تكرار

راحة 20 ثانية

7  جسر الساق الواحدة x10 تكرار

راحة 10 ثانية

8  جسر الساق الواحدة x10 تكرار

راحة 10 ثانية

9  جسر الساق الواحدة x10 تكرار

راحة 20 ثانية

10  تمديد ورك مركز x10 تكرار

راحة 10 ثانية

11  تمديد ورك مركز x10 تكرار

راحة 10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  تمديد ورك مركز **x10** تكرار

راحة 20 ثانية

13  القرفصاء المتكررة **30** ثانية

راحة 10 ثانية

14  القرفصاء المتكررة **30** ثانية

راحة 10 ثانية

15  القرفصاء المتكررة **30** ثانية

راحة 10 ثانية

16  القرفصاء المتكررة **30** ثانية

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.