# تمارين الأرداف للمبتدئين

مبتدئ | 5 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | جسر بالرجلين معا | x15 تكرار |
| | | راحة | 30 ثانية |
| 2 |  | تمديد الورك وثني الركبة | x15 تكرار |
| | | راحة | 30 ثانية |
| 3 |  | سحب الساق للأسفل | x10 تكرار |
| | | راحة | 30 ثانية |
| 4 |  | جسر بالرجلين معا | x15 تكرار |
| | | راحة | 30 ثانية |
| 5 |  | تمديد الورك وثني الركبة | x15 تكرار |
| | | راحة | 30 ثانية |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | سحب الساق للأسفل | x10<br>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.