تمارين الأرداف «مصنع العضلات»

متوسط | 10 min

1		الاندفاع المعاكس	x20 تكرار
		راحة	20 ثانية
2		الاندفاع المعاكس	x20 تكرار
		راحة	20 ثانية
3		الاندفاع المعاكس	x20 تكرار
		راحة	60 ثانية
4		القرفصاء المتكررة	15 ثانية
		راحة	15 ثانية
5		القرفصاء المتكررة	15 ثانية
		راحة	15 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		القرفصاء المتكررة	**14** ثانية
		راحة	60 ثانية
7		التمدد الأمامي	**x15** تكرار
		راحة	10 ثانية
8		التمدد الأمامي	**x15** تكرار
		راحة	10 ثانية
9		التمدد الأمامي	**x15** تكرار
		راحة	60 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

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.