# تمارين الأرداف والساقين

مبتدئ | 7 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | تمرين الجسر | x15 تكرار |
| 2 |  | التمدد الأمامي | x6 تكرار |
| 3 |  | **Prone Leg Lift Alternated** | x4 تكرار |
| | راحة | | 30 ثانية |
| 4 |  | القرفصاء | x20 تكرار |
| 5 |  | **Prone Leg Lift Alternated** | x5 تكرار |
| 6 |  | التمدد الأمامي | x6 تكرار |
| | راحة | | 30 ثانية |
| 7 |  | **Prone Leg Lift Alternated** | x6 تكرار |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | القرفصاء | x14 تكرار |
| | | راحة | 30 ثانية |
| 9 |  | تمرين رفع الساقين | x20 تكرار |
| 10 |  | **Pulse Lunges** | x10 تكرار |
| 11 |  | التأرجح الجانبي بالساق المستقيمة | x10 تكرار |
| | | راحة | 30 ثانية |
| 12 |  | **Pulse Lunges** | x10 تكرار |
| 13 |  | التأرجح الجانبي بالساق المستقيمة | x10 تكرار |
| 14 |  | تمرين رفع الساقين | 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.