تمارين الأرداف والساقين – متقدم

متقدم | 9 min

1		سحب الساق للأسفل	x10 تكرار
2		الركل الجانبي والقرفصاء	x20 تكرار
3		تمرين تمديد الوركين المعكوس	x20 تكرار
	راحة		20 ثانية
4		سحب الساق للأسفل	x10 تكرار
5		الركل الجانبي والقرفصاء	x20 تكرار
6		تمرين تمديد الوركين المعكوس	x10 تكرار
	راحة		15 ثانية
7		القرفصاء	x30 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		جسر الساق الواحدة	x10 تكرار
9		رفع الساق	x30 تكرار

راحة — 15 ثانية

10		القرفصاء	x30 تكرار
11		جسر الساق الواحدة	x10 تكرار
12		رفع الساق	x30 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.