تمارين البطن والأرداف

متوسط | 9 min

1		تمديد ورك مركز	x10 تكرار
		راحة	10 ثانية
2		تمديد ورك مركز	x10 تكرار
		راحة	10 ثانية
3		تمرين الضغط باليدين	x30 تكرار
4		العبور المتبادل للقدم	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
5		جسر الساق الواحدة	x10 تكرار
		راحة	10 ثانية
6		جسر الساق الواحدة	x10 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		تمرين الضغط باليدين	x25 تكرار
8		العبور المتبادل للقدم	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
9		تمرين تمديد الوركين المعكوس	x25 تكرار
		راحة	10 ثانية
10		تمرين تمديد الوركين المعكوس	x25 تكرار
		راحة	10 ثانية
11		تمرين الضغط باليدين	x25 تكرار
12		العبور المتبادل للقدم	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
13		تمديد الرجل الواحدة	40 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.