تمارين الجزء السفلي من الجسم

متوسط | ⏱️ 8 min

1		تسلق الجبل	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
2		تمرين طحن المعدة باتجاه الركبة - متبادل	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		**Jumping Lunges**	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		ركلات الأرداف	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
5		القفز والقرفصاء	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  الجلوس إلى الحائط 30 ثانية

راحة 10 ثانية

7  الركل الجانبي والقرفصاء 30 ثانية

راحة 10 ثانية

8  تمرين القرفصاء بالدمبل
زوج الأثقال 30 ثانية

راحة 10 ثانية

9  **Prone Leg Lift Alternated** 30 ثانية

راحة 10 ثانية

10  تمرين الاندفاع الجانبي 30 ثانية

راحة 10 ثانية

11  الجري في المكان برفع الركبتين 30 ثانية

راحة 10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		التأرجح الجانبي بالساق المستقيمة	30 ثانية

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.