تمرين 8 دقائق للأرداف

مبتدئ | 7 min

1		تمديد الورك وثني الركبة	x15 تكرار
2		تمرين الجسر	x20 تكرار
		راحة	30 ثانية
3		التمدد الأمامي	x5 تكرار
4		تمديد الورك وثني الركبة	x15 تكرار
		راحة	30 ثانية
5		تمرين الجسر	x20 تكرار
6		التمدد الأمامي	x5 تكرار
		راحة	30 ثانية
7		تمديد الورك وثني الركبة	x15 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		التمدد الأمامي	x5 تكرار
		راحة	30 ثانية
9		تمرين الجسر	x20 تكرار
10		تمرين تمديد الوركين المعكوس	x20 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.