تمرين 8 دقائق للأرداف – المستوى 2

متوسط | 5 min

1		تمديد ورك مركز	x15 تكرار
2		تمرين الجسر	x15 تكرار
3		التمدد الأمامي	x10 تكرار
		راحة	20 ثانية
4		التمدد الأمامي	x10 تكرار
5		تمديد ورك مركز	x20 تكرار
6		التمدد الأمامي	x10 تكرار
		راحة	20 ثانية
7		تمديد ورك مركز	x15 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		تمرين الجسر	x25 تكرار
9		التمدد الأمامي	x10 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.