تمرين 8 دقائق للأرداف – المستوى 3

متقدم | 6 min

1		القرفصاء	x15 تكرار
2		حركة مد جانبية مع الركبة مثنية	x15 تكرار
3		سحب الساق للأسفل	x15 تكرار
	راحة		15 ثانية
4		تمرين الجسر	x15 تكرار
5		التمدد الأمامي	x15 تكرار
6		تمديد ورك مركز	x15 تكرار
	راحة		15 ثانية
7		سحب الساق للأسفل	x15 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		تمرين الاندفاع الجانبي	x15 تكرار
9		القرفصاء	x15 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.