تمرين 8 دقائق للساقين

مبتدئ | 8 min

1		ركلات الأرداف	20 ثانية
2		رفع الساق	x15 تكرار
3		القرفصاء	x10 تكرار
		راحة	30 ثانية
4		ركلات الأرداف	20 ثانية
5		رفع الساق	x15 تكرار
6		القرفصاء	x10 تكرار
		راحة	30 ثانية
7		التمدد الأمامي	x10 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		رفع الساق	x15 تكرار
9		القرفصاء	x10 تكرار
		راحة	30 ثانية
10		تمرين الاندفاع الجانبي	x8 تكرار
11		ركلات الأرداف	20 ثانية
12		رفع الساق	x15 تكرار
		راحة	30 ثانية
13		التمدد الأمامي	x10 تكرار
14		الجري في المكان برفع الركبتين	20 ثانية
15		رفع الساق	x15 تكرار

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.