تمرين الأرداف في 7 دقائق

مبتدئ | 8 min

1		الجري في المكان برفع الركبتين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
2		القرفصاء	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		تمديد الأرداف المتعاكس	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		جسر الساق الواحدة	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
5		تسلق الجبل	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  سوبرمان 30 ثانية

راحة 10 ثانية

7  ركلات الأرداف 30 ثانية

راحة 10 ثانية

8  سحب الساق للأسفل 30 ثانية

راحة 10 ثانية

9  القفز فوق الحواجز 30 ثانية

راحة 10 ثانية

10  تمارين الخطوات المرتفعة
مقعد / كرسي
30 ثانية

راحة 10 ثانية

11  القفز مع رفع الذراعين 30 ثانية

راحة 10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		بلانك	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.