# تمرين دقيقتين للأرداف

مبتدئ | 2 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | تمرين الجسر | x20 تكرار |
| 2 |  | التمدد الأمامي | x10 تكرار |
| 3 |  | تمرين الجسر | 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.