جاهز للصيف :الأرداف

متوسط | ⏱️ 2 min

1		التأرجح الجانبي بالساق المستقيمة	20 ثانية
		راحة	20 ثانية
2		تمديد الأرداف المتعاكس	20 ثانية
		راحة	20 ثانية
3		سحب الساق للأسفل	20 ثانية
		راحة	20 ثانية
4		جسر الساق الواحدة	20 ثانية

P4P

هذا هو التمرين بصيغة PDF .في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

هنا لديك الهيكل التقني .في التطبيق تجد تجربة أغنى وأكثر حيوية.

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.