جاهز للصيف :الأرداف – المستوى 2

متقدم | 10 min

1		جسر الساق الواحدة	x10 تكرار
2		تمرين تمديد الوركين المعكوس	x30 تكرار
		راحة	20 ثانية
3		**Pulse Lunges**	x10 تكرار
4		سحب الساق للأسفل	x10 تكرار
		راحة	20 ثانية
5		جسر بالرجلين معا	x30 تكرار
		راحة	15 ثانية
6		جسر بالرجلين معا	x30 تكرار
		راحة	15 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7  التمدد الأمامي **x10** تكرار

راحة 15 ثانية

8  القرفصاء **x30** تكرار

راحة 15 ثانية

9  التمدد الأمامي **x10** تكرار

راحة 15 ثانية

10  القرفصاء **x30** تكرار

راحة 15 ثانية

11  التمدد الأمامي **x10** تكرار

راحة 15 ثانية

12  القرفصاء **x30** 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.