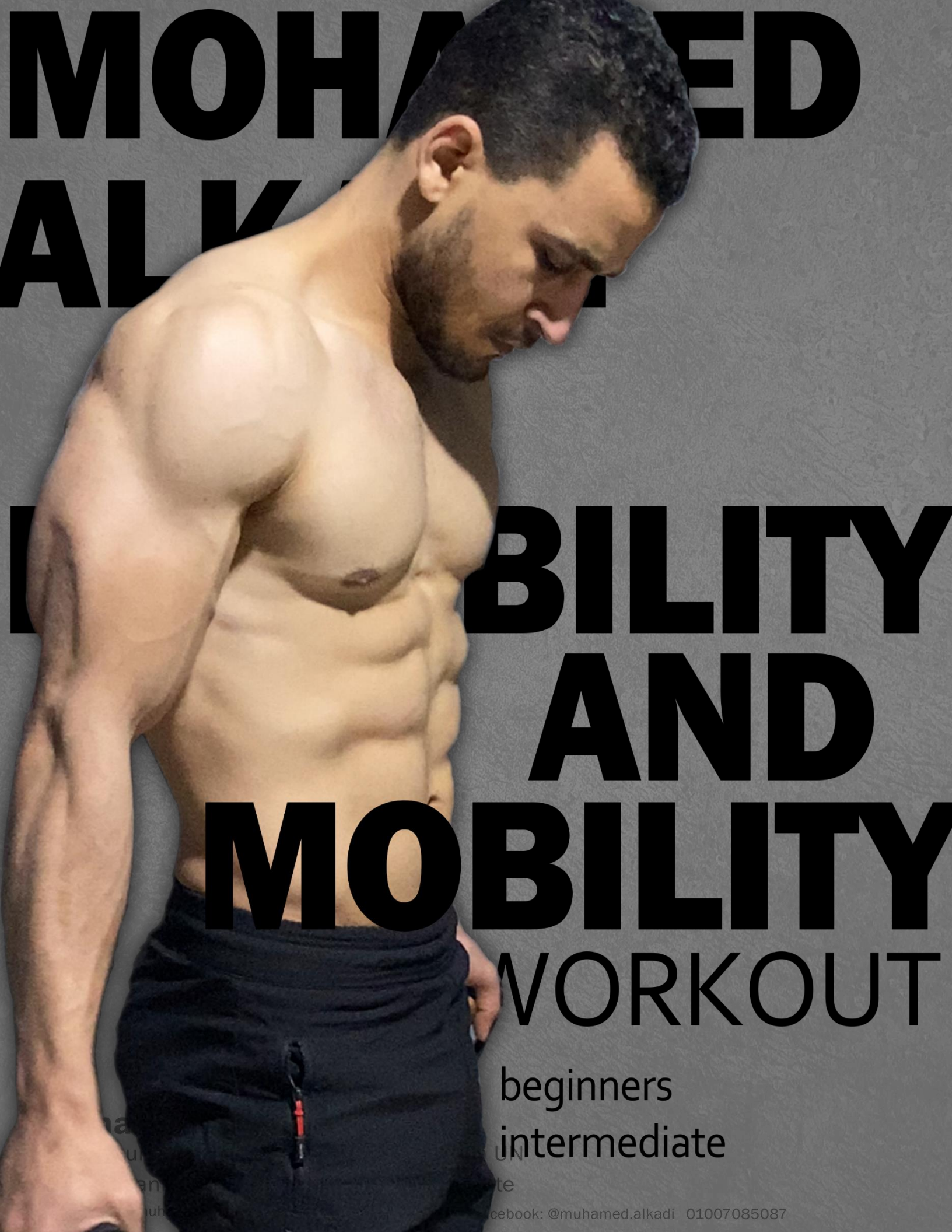


**MOHAMED
ALKADI**



**STABILITY
AND
MOBILITY
WORKOUT**

beginners

intermediate

التمارين دي ...

للمستوى المبتدئ وأعلى من المتوسط، تمارين أساسية للشخص العادي (والدك وولدتك يقدروا يعملوها) والشخص الرياضي، هتشتغلها كلها 10 ق يومياً، ومتبخلش أنك تبعت الملف ده لحد.

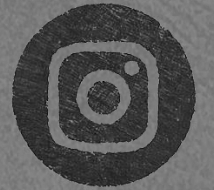
[اضغط هنا](#)

للاونلاين



[اضغط هنا](#)

الإنستجرام



[اضغط هنا](#)

اليوتيوب



محمد القاضى

Mohamed Alkady

DR.Lecture@ faculty of sport science, Benha UN

Biomechanical “human movement” Doctorate

instagram: @muhammed.alkady muhammed.alkady@gmail.com facebook: @muhammed.alkadi 01007085087

HIP JOINT

مفصل الحوض

التمرين	مدة التمرين	رابط التمرين	ملاحظات مهمة
التمرين الأول	3 : 2ق	الرابط	
التمرين الثاني	3 : 2ق	الرابط	
التمرين الثالث	3 : 2ق	الرابط	الرابط من منظور اخر
التمرين الرابع	3 : 2ق	الرابط	الرابط من منظور اخر
التمرين الخامس	3 : 2ق	الرابط	الرابط من منظور اخر
التمرين السادس	3 : 2ق	الرابط	
فديو تعليمي للمفصل		الرابط	
أهمية مفصل الحوض		الرابط	

دكتور محمد القاضي
للتواصل واتس اب 01006176203

[أهمية تمارين المرونة](#)

[أهمية تمارين المرونة](#)

Mohamed Alkady

DR.Lecture@ faculty of sport science, Benha UN

Biomechanical “human movement” Doctorate

instagram: @muhammed.alkady muhammed.alkady@gmail.com facebook: @muhammed.alkadi 01007085087

SHOULDER JOINT مفصل الكتف

التمرين	مدة التمرين	رابط التمرين	ملاحظات مهمة
التمرين الأول	2: 3 ق	الرابط	
التمرين الثاني	2: 3 ق	الرابط	
التمرين الثالث	2: 3 ق	الرابط	
التمرين الرابع	2: 3 ق	الرابط	الرابط من منظور اخر
التمرين الخامس	2: 3 ق	الرابط	الرابط من منظور اخر
التمرين السادس	2: 3 ق	الرابط	
فديو تعليمي للمفصل		الرابط	

Mohamed Alkady

DR.Lecture@ faculty of sport science, Benha UN

Biomechanical “human movement” Doctorate

instagram: @muhammed.alkady muhammed.alkady@gmail.com facebook: @muhammed.alkadi 01007085087

BACK. LEGS

الظهر والرجل

ملاحظات مهمة	رابط التمرين	مدة التمرين	التمرين
	الرابط	2: 3 ق	التمرين الأول
	الرابط	2: 3 ق	التمرين الثاني
	الرابط	2: 3 ق	التمرين الثالث
الرابط من منظور اخر	الرابط	2: 3 ق	التمرين الرابع

Mohamed Alkady

DR.Lecture@ faculty of sport science, Benha UN

Biomechanical “human movement” Doctorate

instagram: @muhammed.alkady muhammed.alkady@gmail.com facebook: @muhammed.alkadi 01007085087

الركبة، الرسغ، الكاحل

KNEE WRIST ANKLE

التمرين	مدة التمرين	رابط التمرين	ملاحظات مهمة
التمرين الأول	2: 3 ق	الرابط	
التمرين الثاني	2: 3 ق	الرابط	
التمرين الثالث	2: 3 ق	الرابط	

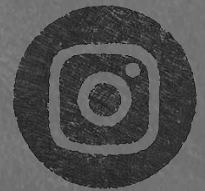
[اضغط هنا](#)

للاونلاين



[اضغط هنا](#)

الإنستجرام



[اضغط هنا](#)

اليوتيوب



Mohamed Alkady

DR.Lecture@ faculty of sport science, Benha UN

Biomechanical “human movement” Doctorate

instagram: @muhammed.alkady muhammed.alkady@gmail.com facebook: @muhammed.alkadi 01007085087