



MUHAMED ALKADI

STRETCHING ABILITY AND MOBILITY WORKOUT

**beginners
intermediate**

التمارين دي ...

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

[اضغط هنا](#)

للاونلاين



[اضغط هنا](#)

الإنستجرام



[اضغط هنا](#)

اليوتيوب



محمد القاضي

Mohamed Alkady

DR.Lecture@ faculty of sport scince, Benha UN

Biomechanical “human movement” Doctorate

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

HIP JOINT مفصل الحوض

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

أهمية تمارين المرونة

أهمية تمارين المرونة

Mohamed Alkady

DR.Lecture@ faculty of sport scince, Benha UN

Biomechanical “human movement” Doctorate

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



مفصل الكتف SHOULDER JOINT

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

Mohamed Alkady

DR.Lecture@ faculty of sport scince, Benha UN

Biomechanical “human movement” Doctorate

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

الظهر والرجل

BACK. LEGS

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

Mohamed Alkady

DR.Lecture@ faculty of sport scince, Benha UN

Biomechanical “human movement” Doctorate

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

الركبة، الرسخ، الكاحل

KNEE WRIST ANKLE

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

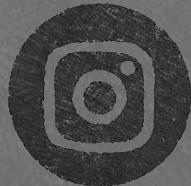
[اضغط هنا](#)

للاونلاين



[اضغط هنا](#)

إنستجرام



[اضغط هنا](#)

اليوتيوب



Mohamed Alkady

DR.Lecture@ faculty of sport scince, Benha UN

Biomechanical “human movement” Doctorate

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