8 دقائق

مبتدئ | 7 min | 69 Kcal

1		تمديد الورك وثني الركبة	x15 تكرار
2		تمرين الجسر	x20 تكرار
		راحة	03 ثانية
3		التمدد الأمامي	x5 تكرار
4		تمديد الورك وثني الركبة	x15 تكرار
		راحة	03 ثانية
5		تمرين الجسر	x20 تكرار
6		التمدد الأمامي	x5 تكرار
		راحة	03 ثانية
7		تمديد الورك وثني الركبة	x15 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		التمدد الأمامي	x5 تكرار

راحة 03 ثانية

9		تمرين الجسر	x20 تكرار
10		تمرين تمديد الوركين المعكوس	x20 تكرار



Buttify

هذا هو التمرين بصيغة . 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 03 و06 و09 يومًا
- تمارين جديدة مُنشأة بالذكاء الاصطناعي

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.