8 دقائق

متوسط | 5 min | 49 Kcal

1		تمديد ورك مركز	x15 تكرار
2		تمرين الجسر	x15 تكرار
3		التمدد الأمامي	x10 تكرار
	راحة		02 ثانية
4		التمدد الأمامي	x10 تكرار
5		تمديد ورك مركز	x20 تكرار
6		التمدد الأمامي	x10 تكرار
	راحة		02 ثانية
7		تمديد ورك مركز	x15 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		تمرين الجسر	**x25** تكرار
9		التمدد الأمامي	**x10** 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.