8 دقائق

متقدم | 6 min | 59 Kcal

1		القرفصاء	x15 تكرار
2		حركة مد جانبية مع الركبة مثنية	x15 تكرار
3		سحب الساق للأسفل	x15 تكرار
	راحة		51 ثانية
4		تمرين الجسر	x15 تكرار
5		التمدد الأمامي	x15 تكرار
6		تمديد ورك مركز	x15 تكرار
	راحة		51 ثانية
7		سحب الساق للأسفل	x15 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		تمرين الاندفاع الجانبي	x15 تكرار
9		القرفصاء	x15 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.