المؤخرة البرازيلية

مبتدئ | 7 min | 69 Kcal

1		تمرين الجسر	x30 تكرار
2		تمديد الورك وثني الركبة	x10 تكرار
3		التأرجح الجانبي بالساق المستقيمة	x10 تكرار
4		تمديد ورك مركز	x10 تكرار

راحة — 03 ثانية

5		تمرين الجسر	x30 تكرار
6		تمديد الورك وثني الركبة	x10 تكرار
7		التأرجح الجانبي بالساق المستقيمة	x10 تكرار
8		تمديد ورك مركز	x10 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

03 ثانية	راحة

9		تمرين الجسر	x30 تكرار
10		تمديد الورك وثني الركبة	x10 تكرار
11		التأرجح الجانبي بالساق المستقيمة	x10 تكرار
12		تمديد ورك مركز	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.