جاهز من أجل الصيف

متوسط | 2 min | 20 Kcal

1		التأرجح الجانبي بالساق المستقيمة	20 ثانية
		راحة	02 ثانية
2		تمديد الأرداف المتعاكس	20 ثانية
		راحة	02 ثانية
3		سحب الساق للأسفل	20 ثانية
		راحة	02 ثانية
4		جسر الساق الواحدة	20 ثانية

Buttify

هذا هو التمرين بصيغة . في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

هنا لديك الهيكل التقني. في التطبيق تجد تجربة أغنى وأكثر حيوية.

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.