□□□□□□□□ ماهز من أجل الصيف

متقدم | 10 min | 98 Kcal

1		جسر الساق الواحدة	x10 تكرار
2		تمرين تمديد الوركين المعكوس	x30 تكرار
		راحة	02 ثانية
3		**Pulse Lunges**	x10 تكرار
4		سحب الساق للأسفل	x10 تكرار
		راحة	02 ثانية
5		جسر بالرجلين معا	x30 تكرار
		راحة	51 ثانية
6		جسر بالرجلين معا	x30 تكرار
		راحة	51 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7  التمدد الأمامي x10 تكرار

راحة 51 ثانية

8  القرفصاء x30 تكرار

راحة 51 ثانية

9  التمدد الأمامي x10 تكرار

راحة 51 ثانية

10  القرفصاء x30 تكرار

راحة 51 ثانية

11  التمدد الأمامي x10 تكرار

راحة 51 ثانية

12  القرفصاء x30 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.