브라질리언 엉덩이 운동

초급 | 7 min

1		브릿지	x30 회
2		힙 익스텐션 벤트 니	x10 회
3		다리를 편 채로 옆으로 흔들기	x10 회
4		집중적 힙 익스텐션	x10 회

휴식 30 초

5		브릿지	x30 회
6		힙 익스텐션 벤트 니	x10 회
7		다리를 편 채로 옆으로 흔들기	x10 회
8		집중적 힙 익스텐션	x10 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 30 초

9		● 브릿지	x30 회
10		● 힙 익스텐션 벤트 니	x10 회
11		● 다리를 편 채로 옆으로 흔들기	x10 회
12		● 집중적 힙 익스텐션	x10 회

P4P

PDF 워크아웃입니다. 앱에서 완전한 경험을 해보세요.

여기에 기술적 구조가 있습니다. 앱에서 더 풍부하고 역동적인 경험을 만나보세요.

- 🎬 완전한 애니메이션 비디오 가이드
- 🎵 더 나은 트레이닝을 위한 자체 음악
- ⚙️ 맞춤형 타이머 및 설정
- 📅 30일, 60일, 90일 단계별 플랜
- ✨ AI로 생성된 새로운 워크아웃

앱 다운로드

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.