# 브라질리언 힙

초급 | 7 min | 69 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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


**Buttify**

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.