# 7 मिनट बट वर्कआउट – ग्लूट्स

शुरुआती | ⏱ 8 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना | 30 सेकंड |
| | आराम | | 10 सेकंड |
| 2 |  | स्क्वाट | 30 सेकंड |
| | आराम | | 10 सेकंड |
| 3 |  | क्रिसक्रोस हिप-एक्सटेंशन | 30 सेकंड |
| | आराम | | 10 सेकंड |
| 4 |  | सिंगल लेग ब्रिज | 30 सेकंड |
| | आराम | | 10 सेकंड |
| 5 |  | माउंटेन क्लाइंबर | 30 सेकंड |
| | आराम | | 10 सेकंड |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | सुपरमैन | 30 सेकंड |
| | आराम | | 10 सेकंड |
| 7 |  | बट किक्स | 30 सेकंड |
| | आराम | | 10 सेकंड |
| 8 |  | लेग पुल डाउन | 30 सेकंड |
| | आराम | | 10 सेकंड |
| 9 |  | जम्प बर्पीस | 30 सेकंड |
| | आराम | | 10 सेकंड |
| 10 |  | स्टेप अप्स<br>बेंच / कुर्सी | 30 सेकंड |
| | आराम | | 10 सेकंड |
| 11 |  | जंपिंग जैक्स | 30 सेकंड |
| | आराम | | 10 सेकंड |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | ● प्लैंक | 30 सेकंड |

**P4P**

## यह PDF वर्कआउट है। ऐप में पूरा अनुभव पाएं।

यहाँ तकनीकी संरचना है। ऐप में अधिक समृद्ध और गतिशील अनुभव मिलेगा।

- 🎬 पूर्ण एनिमेशन के साथ वीडियो गाइड
- 🎵 बेहतर प्रशिक्षण के लिए विशेष संगीत
- ⚙️ अनुकूलन योग्य टाइमर और सेटिंग्स
- 📅 30, 60 और 90 दिनों की प्रगतिशील योजनाएँ
- ✨ AI द्वारा बनाए गए नए वर्कआउट

ऐप डाउनलोड करें

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.