8 मिनट आर्म्स वर्कआउट

शुरुआती | 8 min

1



Alternating Curls

डंब-बेल

x15

रेप्स

आराम 25 सेकंड

2



बारबेल कर्ल

बारबेल

x15

रेप्स

आराम 25 सेकंड

3



Dumbbell lateral raises

डंब-बेल

x15

रेप्स

आराम 25 सेकंड

4



ट्राइसेप्स बेंच डिप्स

बेंच / कुर्सी

x15

रेप्स

आराम 25 सेकंड

5



Triceps Kickbacks

डंब-बेल

x15

रेप्स

आराम 25 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Alternate front raise

डंब-बेल

x15

रेप्स

आराम 25 सेकंड

7



Rotating Bicep Curl

डंब-बेल

x15

रेप्स

आराम 25 सेकंड

8



डंबल ट्राइसेप्स एक्सटेंशन

डंब-बेल

x15

रेप्स

आराम 25 सेकंड

9



Rear raise

डंब-बेल

x15

रेप्स

P4P

यह PDF वर्कआउट है। ऐप में पूरा अनुभव पाएं।

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

ऐप डाउनलोड करें

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.