बिगिनर्स के लिए ग्लूट्स वर्कआउट

शुरुआती | 5 min

1		पैरों को एकसाथ मिलाकर ब्रिज व्यायाम	x15 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
2		**Hip Extension Bent Knee**	x15 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
3		लेग पुल डाउन	x10 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
4		पैरों को एकसाथ मिलाकर ब्रिज व्यायाम	x15 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	
5		**Hip Extension Bent Knee**	x15 रेप्स
	आराम	30 सेकंड	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● लेग पुल डाउन	**x10** रेप्स

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.