समर रेडी ग्लूट्स वर्कआउट

इंटरमीडिएट | 2 min

1		टांग सीधी करें और पीछे की तरफ मोड़ें	20 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
2		क्रिसक्रोस हिप-एक्सटेंशन	20 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
3		लेग पुल डाउन	20 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
4		सिंगल लेग ब्रिज	20 सेकंड

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.