सिर्फ़ बाइसेप्स वर्कआउट

शुरुआती | 3 min

1		Alternating Curls डंब-बेल	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
2		Alternating Hammer Curls डंब-बेल	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
3		Rotating Bicep Curl डंब-बेल	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
4		Concentration Curl डंब-बेल	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.