सिर्फ़ शोल्डर वर्कआउट – 2

एडवांस्ड | 3 min | 120 Kcal

1		Dumbbell lateral raises डंब-बेल	x30 रेप्स
2		Dumbbell lateral raises डंब-बेल	30 सेकंड
3		Dumbbell lateral raises डंब-बेल	30 सेकंड
4		Dumbbell lateral raises डंब-बेल	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.