सिर्फ़ शोल्डर वर्कआउट

शुरुआती | 7 min

1		Dumbbell lateral raises डंब-बेल	30 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
2		Alternate front raise डंब-बेल	30 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
3		Rear raise डंब-बेल	30 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
4		Dumbbell lateral raises डंब-बेल	30 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
5		Alternate front raise डंब-बेल	30 सेकंड
	आराम		20 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Rear raise डंब-बेल	30	सेकंड
	आराम		20 सेकंड	
7		Dumbbell lateral raises डंब-बेल	30	सेकंड
	आराम		20 सेकंड	
8		Alternate front raise डंब-बेल	30	सेकंड
	आराम		20 सेकंड	
9		Rear raise 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।

ऐप डाउनलोड करें

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.