अनुवाद: मूल भाषी समीक्षा आवश्यक

रेज़िस्टेंस बैंड व्यायाम चार्ट

Baskin Logic Fitness · खरीद के साथ शामिल · 12 व्यायाम

1–2 हल्की ट्यूब से शुरू करें। दरवाज़े का एंकर बंद दरवाज़े की कब्ज़े वाली तरफ़ लगाएँ। हर बार बैंड में दरार जाँचें। धीरे चलें: 2 सेकंड ऊपर, 3 सेकंड नीचे।

#	व्यायाम	मांसपेशी	कैसे	शुरुआत
1	**स्टैंडिंग रो**	पीठ	छाती की ऊँचाई पर एंकर। हैंडल पसलियों तक खींचें।	2×10
2	**चेस्ट प्रेस**	छाती	एंकर पीछे। आगे धकेलें।	2×10
3	**बाइसेप्स कर्ल**	बाँहें	बैंड पर खड़े होकर ऊपर मोड़ें।	2×10
4	**बैंड स्क्वैट**	पैर	बैंड पर खड़े होकर बैठें और उठें।	2×10
5	**ओवरहेड प्रेस**	कंधे	बैंड पर खड़े होकर ऊपर धकेलें।	2×10
6	**ट्राइसेप्स एक्सटेंशन**	बाँहें	एंकर ऊँचा, हाथ नीचे धकेलें।	2×10
7	**बैंड डेडलिफ्ट**	कूल्हे, पैर	कूल्हों से झुकें, पीठ सीधी।	2×10
8	**लेटरल रेज़**	कंधे	बाँहें कंधे की ऊँचाई तक उठाएँ।	2×10
9	**रिवर्स फ्लाई**	ऊपरी पीठ	छाती के सामने बैंड को फैलाएँ।	2×10
10	**स्प्लिट स्क्वैट**	पैर	आगे का पैर बैंड पर, पिछला घुटना नीचे।	2×10
11	**वुडचॉप**	कोर	एंकर ऊँचा, तिरछा नीचे खींचें।	2×10
12	**ग्लूट किकबैक**	नितंब	टखने का स्ट्रैप, पैर धीरे पीछे करें।	2×10

सरल सप्ताह: दिन 1 व्यायाम 1–4 · दिन 2 5–8 · दिन 3 टहलना + स्ट्रेच · दिन 4 9–12 · दिन 5 1–4 · दिन 6 5–8 · दिन 7 आराम।

मुफ़्त चरण-दर-चरण पाठ के लिए स्कैन करें: baskinlogicfitness.com/bands/

केवल शिक्षा हेतु, चिकित्सा सलाह नहीं। चोट या स्वास्थ्य समस्या हो तो पहले किसी योग्य विशेषज्ञ से पूछें। इसमें प्राकृतिक रबर लेटेक्स है। दर्द हो तो रुकें। बच्चों और पालतू जानवरों से दूर रखें। © 2026 Baskin Logic · baskinlogicfitness.com