ਰੈਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਕਸਰਤ ਚਾਰਟ

Baskin Logic Fitness · ਖਰੀਦ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ · 12 ਕਸਰਤਾਂ

1–2 ਹਲਕੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਐਂਕਰ ਬੰਦ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਕਬਜ਼ਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਓ। ਹਰ ਵਾਰ ਬੈਂਡ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ ਚੱਲੋ: 2 ਸਕਿੰਟ ਉੱਪਰ, 3 ਸਕਿੰਟ ਹੇਠਾਂ।

#	ਕਸਰਤ	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ	ਕਿਵੇਂ	ਸ਼ੁਰੂਆਤ
1	**ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਰੋ**	ਪਿੱਠ	ਛਾਤੀ ਦੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਐਂਕਰ। ਹੈਂਡਲ ਪਸਲੀਆਂ ਤੱਕ ਖਿੱਚੋ।	2×10
2	**ਚੈਸਟ ਪ੍ਰੈਸ**	ਛਾਤੀ	ਐਂਕਰ ਪਿੱਛੇ। ਅੱਗੇ ਧੱਕੋ।	2×10
3	**ਬਾਈਸੈਪਸ ਕਰਲ**	ਬਾਹਾਂ	ਬੈਂਡ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਉੱਪਰ ਮੋੜੋ।	2×10
4	**ਬੈਂਡ ਸਕੁਐਟ**	ਲੱਤਾਂ	ਬੈਂਡ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉੱਠੋ।	2×10
5	**ਓਵਰਹੈੱਡ ਪ੍ਰੈਸ**	ਮੋਢੇ	ਬੈਂਡ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਉੱਪਰ ਧੱਕੋ।	2×10
6	**ਟ੍ਰਾਈਸੈਪਸ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ**	ਬਾਹਾਂ	ਐਂਕਰ ਉੱਚਾ, ਹੱਥ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕੋ।	2×10
7	**ਬੈਂਡ ਡੈੱਡਲਿਫਟ**	ਕੁੱਲ੍ਹੇ, ਲੱਤਾਂ	ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਝੁਕੋ, ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ।	2×10
8	**ਲੈਟਰਲ ਰੇਜ਼**	ਮੋਢੇ	ਬਾਹਾਂ ਮੋਢੇ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਚੁੱਕੋ।	2×10
9	**ਰਿਵਰਸ ਫਲਾਈ**	ਉੱਪਰਲੀ ਪਿੱਠ	ਛਾਤੀ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਂਡ ਖਿੱਚ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ।	2×10
10	**ਸਪਲਿट ਸਕੁਐਟ**	ਲੱਤਾਂ	ਅਗਲਾ ਪੈਰ ਬੈਂਡ 'ਤੇ, ਪਿਛਲਾ ਗੋਡਾ ਹੇਠਾਂ।	2×10
11	**ਵੁੱਡਚੌਪ**	ਕੋਰ	ਐਂਕਰ ਉੱਚਾ, ਤਿਰਛਾ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚੋ।	2×10
12	**ਗਲੂਟ ਕਿੱਕਬੈਕ**	ਚਿੱਤੜ	ਗਿੱਟੇ ਦਾ ਸਟ੍ਰੈਪ, ਲੱਤ ਹੌਲੀ ਪਿੱਛੇ ਕਰੋ।	2×10

ਸੌਖਾ ਹਫ਼ਤਾ: ਦਿਨ 1 ਕਸਰਤਾਂ 1–4 · ਦਿਨ 2 5–8 · ਦਿਨ 3 ਸੈਰ + ਸਟ੍ਰੈਚ · ਦਿਨ 4 9–12 · ਦਿਨ 5 1–4 · ਦਿਨ 6 5–8 · ਦਿਨ 7 ਆਰਾਮ।

ਮੁਫ਼ਤ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਪਾਠਾਂ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ: baskinlogicfitness.com/bands/

ਸਿਰਫ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ। ਸੱਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਗ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਰਬੜ ਲੈਟੈਕਸ ਹੈ। ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੁਕੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। © 2026 Baskin Logic · baskinlogicfitness.com