

यह रहा **50 Gym Workouts** का टेबल फॉर्मेट (हिंदी और इंग्लिश में), जिसमें हर वर्कआउट का नाम और उसकी प्रक्रिया 2-2 लाइन में दी गई है:

क्रम	वर्कआउट नाम	प्रक्रिया (हिंदी)	Procedure (English)
1	पुश-अप्स (Push-Ups)	शरीर को जमीन से ऊपर-नीचे करें, हाथ कंधे की चौड़ाई पर रखें।	Lower and lift your body using your arms, keep hands shoulder-width apart.
2	पुल-अप्स (Pull-Ups)	बार को पकड़कर शरीर को ऊपर खींचें, ठोड़ी बार से ऊपर लाएं।	Pull your body up using a bar until your chin is above it.
3	बेंच प्रेस (Bench Press)	बेंच पर लेटकर बार को ऊपर-नीचे करें। छाती को टारगेट करें।	Lie on a bench and press the bar up and down, targeting the chest.
4	स्कवैट्स (Squats)	सीधे खड़े होकर घुटनों को मोड़ते हुए नीचे बैठें।	Stand upright and lower your body by bending your knees.
5	डेडलिफ्ट्स (Deadlifts)	वजन को जमीन से उठाकर खड़े हो जाएं, कमर सीधी रखें।	Lift the weight from the ground while keeping your back straight.
6	लंजेस (Lunges)	एक पैर आगे बढ़ाकर घुटने मोड़ें, फिर दूसरे पैर से दोहराएं।	Step forward with one leg and bend both knees, then switch.
7	प्लैंक (Plank)	कोहनी और पंजों पर शरीर को सीधा रखें।	Hold your body straight on elbows and toes.
8	बाइसेप कर्ल (Bicep Curls)	हाथ में डंबल लेकर कोहनी मोड़ते हुए ऊपर उठाएं।	Curl dumbbells upward by bending your elbows.
9	ट्राइसेप डिप्स (Tricep Dips)	कुर्सी या बेंच से शरीर को ऊपर-नीचे करें।	Lower and raise your body using arms on a bench or chair.

10	शोल्डर प्रेस (Shoulder Press)	डंबल को सिर के ऊपर उठाएं और नीचे लाएं।	Raise dumbbells above your head and lower them down.
11	क्रंचेस (Crunches)	पीठ के बल लेटकर पेट की ओर शरीर को उठाएं।	Lie on your back and lift your upper body toward your stomach.
12	सिट-अप्स (Sit-Ups)	पैरों को मोड़कर पीठ से उठते हुए बैठें।	Bend knees and sit up from a lying position.
13	लैट पुलडाउन (Lat Pulldown)	मशीन से बार को छाती की ओर खींचें।	Pull the bar down toward your chest using the machine.
14	रोइंग (Rowing)	मशीन या बार से शरीर को पीछे खींचें।	Pull weight back toward your body like rowing a boat.
15	जंपिंग जैक्स (Jumping Jacks)	पैरों और हाथों को साथ में फैलाते हुए कूदें।	Jump while spreading arms and legs out.
16	माउंटेन क्लाइंबर (Mountain Climber)	पुशअप पोज में दौड़ की तरह पैर चलाएं।	In push-up position, alternate running your legs.

17	हाई नीज (High Knees)	घुटनों को एक-एक कर छाती तक ऊपर उठाएं।	Lift knees one by one high toward your chest.
18	बर्पीज़ (Burpees)	पुशअप, जंप और स्क्वाट को मिलाकर करें।	Combine squat, jump, and push-up in one move.
19	साइड प्लैंक (Side Plank)	शरीर को एक ओर कोहनी और पैर पर रखें।	Hold your body sideways on elbow and feet.
20	क्लाइमर पुशअप्स (Climber Push-Ups)	पुशअप्स करते हुए घुटनों को छाती तक लाएं।	Do push-ups while bringing knees toward chest.
21	लेग रेज (Leg Raise)	पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों को ऊपर उठाएं।	Lie down and lift both legs straight up.
22	कैफ रेज (Calf Raise)	पंजों पर खड़े होकर ऊपर-नीचे हों।	Stand on toes and lift your heels up and down.
23	बैक एक्सटेंशन (Back Extension)	पेट के बल लेटकर पीठ को ऊपर उठाएं।	Lie on your stomach and raise your upper back.
24	किकबैक (Kickback)	घुटनों के बल रहकर एक पैर पीछे मारें।	On all fours, kick one leg backward.

25	फ्रंट रेज (Front Raise)	डंबल को सामने की ओर उठाएं।	Lift dumbbells straight forward.
26	साइड रेज (Side Raise)	डंबल को दोनों साइड की ओर उठाएं।	Lift dumbbells to the sides.
27	रस्सी कूदना (Jump Rope)	तेजी से रस्सी कूदें, दोनों पैर एकसाथ उठाएं।	Jump rope with both feet together.
28	मेडिसिन बॉल स्लैम	गेंद को सिर के ऊपर से ज़ोर से जमीन पर फेंकें।	Slam medicine ball down from overhead.
29	बॉक्स जंप (Box Jump)	बॉक्स पर कूदकर खड़े हों और उतरें।	Jump onto a box and then step down.
30	केटलबेल स्विंग	केटलबेल को पैरों के बीच से आगे झुलाएं।	Swing kettlebell between legs to chest level.
31	रशियन ट्विस्ट (Russian Twist)	बैठकर शरीर को साइड में मोड़ें।	Twist torso side to side while sitting.
32	चेस्ट फ्लाई (Chest Fly)	बेंच पर लेटकर डंबल को फैला और मिलाएं।	Lie on bench, open and close arms with dumbbells.
33	इनक्लाइन प्रेस	बेंच को झुकाकर बेंच प्रेस करें।	Bench press on an inclined bench.

34	डिकलाइन प्रेस	नीचे की ओर झुकी बेंच पर प्रेस करें।	Bench press on a decline bench.
35	हैंगिंग लेग रेज	बार से लटककर पैर ऊपर उठाएं।	Hang from bar and lift your legs.
36	सूमो स्क्वाट	पैर फैलाकर स्क्वाट करें, पीठ सीधी रखें।	Do squats with legs wide apart.
37	गॉब्लेट स्क्वाट	डंबल को सामने पकड़कर स्क्वाट करें।	Hold a dumbbell at chest and squat.
38	फॉर्म रोलिंग (Foam Rolling)	मसल्स पर रोलर चलाकर रिलैक्स करें।	Roll foam roller over muscles to release tension.
39	डंबल रो (Dumbbell Row)	एक हाथ से बेंच पर टिककर दूसरे हाथ से डंबल खींचें।	Row dumbbell with one hand while supported on bench.
40	केबल क्रॉसओवर	दोनों हाथों से केबल खींचकर छाती के सामने मिलाएं।	Pull cables inward across chest.
41	ट्राइसेप पुशडाउन	केबल को नीचे की ओर धकेलें।	Push cable handle downward using triceps.
42	बेंच डिप्स	बेंच के सहारे हाथों से शरीर को ऊपर-नीचे करें।	Lower and lift body using bench behind you.

43	बैटल रोप्स	मोटी रस्सियों को तेजी से ऊपर-नीचे हिलाएं।	Wave heavy ropes up and down powerfully.
44	मेडिसिन बॉल ट्विस्ट	बॉल पकड़कर बैठकर साइड में मोड़ें।	Sit and twist with medicine ball side to side.
45	वॉल सिट	दीवार के सहारे बैठने की मुद्रा में रहें।	Sit against wall in squat position.
46	स्टेप अप्स	बॉक्स या स्टूल पर चढ़ें और उतरें।	Step up and down on a box or bench.
47	हिप थ्रस्ट	पीठ से टिककर कूल्हों को ऊपर उठाएं।	Thrust hips upward while upper back on bench.
48	स्कल क्रशर	लेटकर हाथों से वेट सिर के पीछे ले जाएं।	Lower weight behind head while lying down.
49	क्लीन एंड जर्क	वजन उठाकर सिर के ऊपर जोर से प्रेस करें।	Lift weight to shoulders then push overhead.
50	स्नैच	वजन को एक ही मूवमेंट में सिर के ऊपर उठाएं।	Lift weight overhead in one explosive move.