1&1 एब्स वर्कआउट

शुरुआती | 4 min

1		हाथों से धकेलते हुए दबाना	60 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
2		**Foot 2 Foot Crunch**	60 सेकंड
		आराम	20 सेकंड
3		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	60 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.