2 मिनट एब्स वर्कआउट

शुरुआती | ⏱️ 2 min

1		हाथों से धकेलते हुए दबाना	**x20** रेप्स
2		**Alternating Beat Abs**	**30** सेकंड
3		पूर्ण लंबवत Crunch	**x20** रेप्स
4		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	**30** 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.