8 मिनट एब्स वर्कआउट

शुरुआती | 8 min

1		Foot 2 Foot Crunch	x15 रेप्स
2		आल्टरनेटिंग क्रंच	x15 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
3		हाथों से धकेलते हुए दबाना	x30 रेप्स
4		4 चरणों में पैरों को उठाना	x15 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
5		हाथों को विश्राम में रखते हुए क्रंच करना	x30 रेप्स
6		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	x30 रेप्स
	आराम		30 सेकंड
7		बंधे हाथों के साथ दबाना	x30 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		घुटनों को छाती के साथ लगाकर दबाना (क्रंच)	**x30** रेप्स

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.