टोन्ड एब्स वर्कआउट

शुरुआती | 11 min

1		जंपिंग जैक्स	30 सेकंड
2		पेट का क्रंच	20 सेकंड
3		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	20 सेकंड
4		ऑब्लिक रोल डाउन	20 सेकंड
5		जंपिंग जैक्स	30 सेकंड
6		पेट का क्रंच	20 सेकंड
7		Reverse Crunch	20 सेकंड
8		लेग पुश	20 सेकंड
9		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Foot 2 Foot Crunch	20 सेकंड
11		पार्श्व प्लैंक	20 सेकंड
12		लेग पुश	20 सेकंड
13		जंपिंग जैक्स	30 सेकंड
14		एक स्थान पर खड़े रहकर घुटनों को दौड़ाना	30 सेकंड
15		4 चरणों में पैरों को उठाना	20 सेकंड
16		पूर्ण लंबवत Crunch	20 सेकंड
17		हाथों से धकेलते हुए दबाना	20 सेकंड
18		प्लैंक	30 सेकंड
19		पार्श्व प्लैंक	30 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		रुसी ट्विस्ट	20 सेकंड
21		बट किक्स	45 सेकंड
22		जंपिंग जैक्स	45 सेकंड
23		लेग पुश	20 सेकंड
24		Reverse Crunch	20 सेकंड
25		प्लैंक	45 सेकंड

P4P

यह PDF वर्कआउट है। ऐप में पूरा अनुभव पाएं।

यहाँ तकनीकी संरचना है। ऐप में अधिक समृद्ध और गतिशील अनुभव मिलेगा।

ऐप डाउनलोड करें

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.