पुश-अप्स चैलेंज – चेस्ट वर्कआउट

शुरुआती | 8 min

1		धड़ के घुमाव के साथ “डंड”	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
2		पुश-अप्स	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
3		डायमंड पुश-अप्स (घुटनों की स्थिति)	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
4		पुश अप - हाथों को छाती की चौड़ाई तक रखना	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
5		हाथों को छाती की चौड़ाई के जितना रखकर घुटनों के बल पुश अप	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- बेंच पर पाँव - पुश अप

ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म

30 सेकंड

आराम 10 सेकंड

7



- बेंच पर घुटनों के साथ पुश अप

ऊपर उठा हुआ प्लेटफॉर्म

30 सेकंड

आराम 10 सेकंड

8



- एटलस पुश-अप

2 बेंच / 2 कुर्सियां

30 सेकंड

आराम 10 सेकंड

9



- स्पार्टन पुश अप

30 सेकंड

आराम 10 सेकंड

10



- तेज पुश-अप

30 सेकंड

आराम 10 सेकंड

11



- हिंदू पुश अप

30 सेकंड

आराम 10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● बंधी हुई मुट्ठी के साथ V पुश-अप	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.