“बर्निंग” एब्स वर्कआउट

शुरुआती | ⏱ 8 min

1		बंधे हाथों के साथ दबाना	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
2		Foot 2 Foot Crunch	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
3		Six Inch Hold	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
4		Elevated Crunches	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
5		Reverse Curls	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● प्लैंक **30** सेकंड

आराम 10 सेकंड

7  ● **Side Push-ups** **30** सेकंड

आराम 10 सेकंड

8  ● **Leg Spreaders** **30** सेकंड

आराम 10 सेकंड

9  ● **Lumbar stretch with knees rotation** **30** सेकंड

आराम 10 सेकंड

10  ● **Buzz Saw Plank** **30** सेकंड

आराम 10 सेकंड

11  ● **Twisting Crunches** **30** सेकंड

आराम 10 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● फ्लटर किक	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.