बिगिनर सिक्स पैक एब्स वर्कआउट

शुरुआती | ⏱ 4 min

1		पूर्ण लंबवत Crunch	**x10** रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
2		**Alternating Beat Abs**	**10** सेकंड
	आराम	10 सेकंड	
3		हाथों को विश्राम में रखते हुए क्रंच करना	**x10** रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
4		**Reverse Crunch**	**x10** रेप्स
	आराम	10 सेकंड	
5		**Foot 2 Foot Crunch**	**x10** रेप्स
	आराम	10 सेकंड	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  हाथों को विश्राम में रखते हुए क्रंच करना **x10** रेप्स

आराम 10 सेकंड

7  **Reverse Crunch** **x10** रेप्स

आराम 10 सेकंड

8  बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना **x10** 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.