महिलाओं के लिए एब्स वर्कआउट – 2

इंटरमीडिएट | 5 min

1		हाथों से धकेलते हुए दबाना	x25 रेप्स
	आराम	15 सेकंड	
2		4 चरणों में पैरों को उठाना	x10 रेप्स
	आराम	15 सेकंड	
3		हाथों को विश्राम में रखते हुए क्रंच करना	x15 रेप्स
	आराम	15 सेकंड	
4		4 चरणों में पैरों को उठाना	x10 रेप्स
	आराम	15 सेकंड	
5		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	x15 रेप्स
	आराम	15 सेकंड	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● आल्टरनेटिंग क्रंच **x10** रेप्स

आराम 15 सेकंड

7  ● 4 चरणों में पैरों को उठाना **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.