महिलाओं के लिए एब्स वर्कआउट

शुरुआती | 3 min

1		हाथों से धकेलते हुए दबाना	x10 रेप्स
2		4 चरणों में पैरों को उठाना	x5 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
3		हाथों को विश्राम में रखते हुए क्रंच करना	x16 रेप्स
4		4 चरणों में पैरों को उठाना	x6 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
5		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	x10 रेप्स
6		आल्टरनेटिंग क्रंच	x7 रेप्स
7		4 चरणों में पैरों को उठाना	x8 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.