# रिप्ड एब्स वर्कआउट

शुरुआती | ⏱ 9 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | जंपिंग जैक्स | 30 सेकंड |
| | | आराम | 10 सेकंड |
| 2 |  | बंधे हाथों के साथ दबाना | x20 रेप्स |
| 3 |  | **Reverse Crunch** | x20 रेप्स |
| | | आराम | 10 सेकंड |
| 4 |  | जंपिंग जैक्स | 30 सेकंड |
| | | आराम | 10 सेकंड |
| 5 |  | बंधे हाथों के साथ दबाना | x25 रेप्स |
| 6 |  | **Reverse Crunch** | x25 रेप्स |
| | | आराम | 10 सेकंड |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 |  | जंपिंग जैक्स | 30 सेकंड |
| | | आराम | 10 सेकंड |
| 8 |  | बंधे हाथों के साथ दबाना | x30 रेप्स |
| 9 |  | **Reverse Crunch** | x30 रेप्स |
| | | आराम | 10 सेकंड |
| 10 |  | जंपिंग जैक्स | 30 सेकंड |
| | | आराम | 10 सेकंड |
| 11 |  | घुटने की ओर एल्बो क्रंच - बारी-बारी से | 30 सेकंड |
| | | आराम | 10 सेकंड |
| 12 |  | घुटने की ओर एल्बो क्रंच - बारी-बारी से | 30 सेकंड |

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.