लोअर एब्स वर्कआउट

शुरुआती | 4 min

1		Cycling Abs	20 सेकंड
2		4 चरणों में पैरों को उठाना	x5 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
3		Reverse Crunch	20 सेकंड
4		Alternating Beat Abs	20 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
5		बारी-बारी पैरों को एक दूसरे के ऊपर करना	20 सेकंड
6		Cycling Abs	20 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
7		लेग पुश	20 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Reverse Crunch	20 सेकंड

आराम 20 सेकंड

9		4 चरणों में पैरों को उठाना	x5 रेप्स
10		Alternating Beat Abs	20 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.