समर रेडी एब्स वर्कआउट

इंटरमीडिएट | 4 min

1		Reverse Crunch	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
2		X-Crunch with Knee Hugs	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
3		4 चरणों में पैरों को उठाना	40 सेकंड
	आराम		20 सेकंड
4		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	40 सेकंड

P4P

यह PDF वर्कआउट है। ऐप में पूरा अनुभव पाएं।

यहाँ तकनीकी संरचना है। ऐप में अधिक समृद्ध और गतिशील अनुभव मिलेगा।

ऐप डाउनलोड करें

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.