सुपर फास्ट एब्स वर्कआउट

शुरुआती | 3 min | 30 Kcal

1		घुटनों को छाती के साथ लगाकर दबाना (क्रंच)	x30 रेप्स
2		ऊर्ध्व पैरों और टखनों के स्पर्श के साथ क्रंच	x30 रेप्स
3		4 चरणों में पैरों को उठाना	x15 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.