7 Minute Workout - Level 2

Αρχάριος | 8 min | 78 Kcal

1		Αλματάκια με βαθύ κάθισμα	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
2		Αντίστροφη έκταση ισχίων	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
3		Push-Ups σε Θέση Διαμαντιού (Στάση στα γόνατα)	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
4		Έκταση Ποδιού	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ
5		Έντονο Βαθύ Κάθισμα	30 Δευτ
		Ξεκούραση	10 Δευτ

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● **Γέφυρα με τα πόδια ενωμένα**

30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

7



● **Push Up - Πόδια στον πάγκο**

Πάγκος / Καρέκλα

30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

8



● **Εκτάσεις σε σχήμα υαλοκαθαριστήρα στο πάτωμα**

30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

9



● **Βαθύ κάθισμα με Jumping Jack**

30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

10



● **Switch Sides**

30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

11



● **Push Up - Χέρια στο ύψος του στήθους**

30 Δευτ

Ξεκούραση **10 Δευτ**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Πιέσεις ποδιών	30 Δευτ

Abify

Αυτή είναι η προπόνηση σε PDF. Στην εφαρμογή ζεις την πλήρη εμπειρία.

Εδώ έχεις την τεχνική δομή. Στην εφαρμογή βρίσκεις μια πιο πλούσια και δυναμική εμπειρία.

- 🎬 Βιντεο-οδηγός με πλήρη κινούμενα σχέδια
- 🎵 Ιδιόκτητη μουσική για καλύτερη προπόνηση
- ⚙️ Προσαρμόσιμος χρονοδιακόπτης και ρυθμίσεις
- 📅 Προοδευτικά πλάνα 30, 60 και 90 ημερών
- ✨ Νέες προπονήσεις δημιουργημένες με τεχνητή νοημοσύνη

Κατεβάστε την εφαρμογή

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.