3&3 – vatsalihakset

Edistynyt | 10 min

1		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	60 Sek
	Lepo		10 Sek
2		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	60 Sek
	Lepo		10 Sek
3		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	60 Sek
	Lepo		10 Sek
4		Kyynärpäät polviin ristikkäin	60 Sek
	Lepo		10 Sek
5		Kyynärpäät polviin ristikkäin	60 Sek
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Kyynärpäät polviin ristikkäin	60 Sek
		Lepo	10 Sek
7		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	60 Sek
		Lepo	10 Sek
8		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	60 Sek
		Lepo	10 Sek
9		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	60 Sek

P4P

Tämä on harjoitus PDF-muodossa. Sovelluksessa koet täyden kokemuksen.

Tässä on tekninen rakenne. Sovelluksessa löydät rikkaamman ja dynaamisemman kokemuksen.

Lataa sovellus

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.