8 minuutin käsivarsitreeni

Aloittelija | 8 min

1



Vuorottaiset hauiskäännöt

Käsipaino

x15
Toistot

Lepo **25 Sek**

2



Hauiskääntö levytangolla

Levytanko

x15
Toistot

Lepo **25 Sek**

3



Dumbbell lateral raises

Käsipaino

x15
Toistot

Lepo **25 Sek**

4



Ojentajalihaksen penkkidippi

Penkki / Tuoli

x15
Toistot

Lepo **25 Sek**

5



Ojentajalihaksen kickback

Käsipaino

x15
Toistot

Lepo **25 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Alternate front raise** Käsipaino	**x15** Toistot
	Lepo		**25 Sek**
7		**Hauiskääntö kiertäen** Käsipaino	**x15** Toistot
	Lepo		**25 Sek**
8		**Ojentajalihasten ojennus käsipainoilla** Käsipaino	**x15** Toistot
	Lepo		**25 Sek**
9		**Rear raise** Käsipaino	**x15** Toistot

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.