8 Minuuttia

Aloittelija | 8 min | 78 Kcal

1		Foot 2 Foot Crunch	x15 Toistot
2		Vuorotteleva istumaannousu	x15 Toistot
	Lepo		30 Sek
3		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	x30 Toistot
4		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x15 Toistot
	Lepo		30 Sek
5		Istumaannousu kädet lepoasennossa	x30 Toistot
6		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x30 Toistot
	Lepo		30 Sek
7		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	x30 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Istumaannousu polvet rintakehään tuoden	x30 Toistot

Abify

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

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

- 🎬 Video-opas täydellisillä animaatioilla
- 🎵 Oma musiikki parempaan harjoitteluun
- ⚙️ Mukautettava ajastin ja asetukset
- 📅 Progressiiviset ohjelmat 30, 60 ja 90 päivälle
- ✨ Tekoälyn luomat uudet harjoitukset

Lataa sovellus

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.