# 8 Minuuttia

Aloittelija | 7 min | 69 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Lantion ojennus polvi koukistettuna | x15 Toistot |
| 2 |  | Silta | x20 Toistot |
| | Lepo | | 30 Sek |
| 3 |  | Askelkyykky | x5 Toistot |
| 4 |  | Lantion ojennus polvi koukistettuna | x15 Toistot |
| | Lepo | | 30 Sek |
| 5 |  | Silta | x20 Toistot |
| 6 |  | Askelkyykky | x5 Toistot |
| | Lepo | | 30 Sek |
| 7 |  | Lantion ojennus polvi koukistettuna | x15 Toistot |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Askelkyykky | x5 Toistot |

Lepo **30 Sek**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 |  | Silta | x20 Toistot |
| 10 |  | Lantion ojennus | x20 Toistot |


## Buttify

**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.