8 Minuuttia

Aloittelija | 8 min | 78 Kcal

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

Armify

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.