# Haaste

Keskitaso | 5 min | 49 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | **Käänteinen hauiskääntö levytangolla**<br>Levytanko | **40** Sek |
| | Lepo | | **20 Sek** |
| 2 |  | **Vuorottainen hauiskääntö istuma-asennossa**<br>Levytanko | **40** Sek |
| | Lepo | | **20 Sek** |
| 3 |  | **Keskitetty hauiskääntö**<br>Käsipaino | **20** Sek |
| | Lepo | | **20 Sek** |
| 4 |  | **Ojentajalihaksen kickback**<br>Käsipaino | **40** Sek |
| | Lepo | | **20 Sek** |
| 5 |  | **Ojentajalihaksen penkkidippi**<br>Penkki / Tuoli | **40** Sek |
| | Lepo | | **20 Sek** |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Rannekierrot levytangolla<br>Levytanko | 40<br>Sek |

## Armify

**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.