# Hankkiudu eroon rasvasta

Keskitaso | 8 min | 78 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Hauiskääntö kiertäen<br>Käsipaino | 30 Sek |
| 2 |  | Ojentajalihasten ojennus käsipainoilla<br>Käsipaino | 30 Sek |
| | Lepo | | 15 Sek |
| 3 |  | Ojentajalihaksen penkkidippi<br>Penkki / Tuoli | x20 Toistot |
| | Lepo | | 15 Sek |
| 4 |  | Hauiskääntö kiertäen<br>Käsipaino | 30 Sek |
| 5 |  | Ojentajalihasten ojennus käsipainoilla<br>Käsipaino | 30 Sek |
| | Lepo | | 15 Sek |
| 6 |  | Ojentajalihaksen penkkidippi<br>Penkki / Tuoli | x20 Toistot |
| | Lepo | | 15 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 |  | Vuorottaiset vasarakäännöt<br>Käsipaino | 30<br>Sek |
| 8 |  | Ojentajalihaksen kickback<br>Käsipaino | 30<br>Sek |
| | Lepo | | 15 Sek |
| 9 |  | Ojentajalihaksen penkkidippi<br>Penkki / Tuoli | x20<br>Toistot |
| | Lepo | | 15 Sek |
| 10 |  | Ojentajalihasten ojennus käsipainoilla<br>Käsipaino | 30<br>Sek |
| 11 |  | Ojentajalihaksen kickback<br>Käsipaino | 30<br>Sek |
| 12 |  | Ojentajalihaksen penkkidippi<br>Penkki / Tuoli | 30<br>Sek |


**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.