”Hurja” vatsalihastreeni – Taso 3

Edistynyt | 19 min

1		Täysi pystysuora crunch	x30 Toistot
2		Lankku	60 Sek
3		Polkupyörärutistus	x30 Toistot
4		Lankku	60 Sek
	Lepo		30 Sek
5		Käänteinen crunch	x30 Toistot
6		Lankku	60 Sek
7		Jalkatyöntö	x30 Toistot
8		Jalkojen siksak-liike	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Lepo **30 Sek**

9		Kaksoiskäännös	**40** Sek
10		Foot 2 Foot Crunch	**40** Sek
11		Sivulankku	**40** Sek
12		Vino crunch-liike kiertäen	**40** Sek

Lepo **30 Sek**

13		Side plank with crossed legs	**40** Sek
14		Käänteinen crunch	**x30** Toistot
15		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	**x30** Toistot
16		Täysi pystysuora crunch	**40** Sek

Lepo **30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x30 Toistot
18		Käänteinen crunch	x30 Toistot
19		Jalkatyöntö	x30 Toistot
20		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x10 Toistot

P4P

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.