Insane

Edistynyt | 12 min | 118 Kcal

1		**Hauiskääntö levytangolla** Levytanko	**20** Sek
	Lepo		**10 Sek**
2		**Vuorottaiset vasarakäännöt** Käsipaino	**20** Sek
	Lepo		**10 Sek**
3		**Hauiskääntö levytangolla** Levytanko	**30** Sek
	Lepo		**10 Sek**
4		**Vuorottaiset vasarakäännöt** Käsipaino	**30** Sek
	Lepo		**30 Sek**
5		**Ojentajalihasten ojennus käsipainoilla** Käsipaino	**30** Sek
	Lepo		**15 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Ojentajalihaksen penkkidippi

Penkki / Tuoli

30 Sek

Lepo **15 Sek**

7



Ojentajalihaksen kickback

Käsipaino

30 Sek

Lepo **5 Sek**

8



Dipit kahdella penkillä

2 Penkkiä / 2 Tuolia

30 Sek

Lepo **30 Sek**

9



Ojentajalihasten ojennus käsipainoilla

Käsipaino

30 Sek

10



Vuorottainen hauiskääntö istuma-asennossa

Levytanko

x20 Toistot

Lepo **30 Sek**

11



Ojentajalihasten ojennus käsipainoilla

Käsipaino

30 Sek

12



Vuorottainen hauiskääntö istuma-asennossa

Levytanko

x20 Toistot

Lepo **30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13



Dipit kahdella penkillä

2 Penkkiä / 2 Tuolia

30 Sek

14



Hauiskääntö kiertäen

Käsipaino

30 Sek

Lepo **15 Sek**

15



Dumbbell lateral raises

Käsipaino

x25 Toistot

Lepo **20 Sek**

16



Dumbbell lateral raises

Käsipaino

x25 Toistot

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.