Jalat, vatsa ja pakarat

Aloittelija | 8 min

1		Kyykky	x10 Toistot
2		Askelkyykky	x5 Toistot
3		Sivusyöksy	x5 Toistot
	Lepo		30 Sek
4		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x10 Toistot
5		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x5 Toistot
6		Foot 2 Foot Crunch	x5 Toistot
	Lepo		30 Sek
7		Keskitetty lantion ojennus	x10 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Sivupotku polvi koukussa	x10 Toistot
9		Jalannosto	x10 Toistot
	Lepo		30 Sek
10		Kyykky	x15 Toistot
11		Istumaannousu polvet rintakehään tuoden	x15 Toistot
12		Jalannosto	x15 Toistot
	Lepo		30 Sek
13		Askelkyykky	x8 Toistot
14		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x8 Toistot
15		Keskitetty lantion ojennus	x15 Toistot
16		Lantion ojennus	x20 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.