Jalat, vatsa ja pakarat – Taso 2

Keskitaso | ⏱ 11 min

1		Lantion ojennus	x10 Toistot
2		Jalannosto	x10 Toistot
3		Sivupotku polvi koukussa	x15 Toistot
	Lepo		30 Sek
4		Vinojen vatsalihasten kierto alaspäin	x5 Toistot
5		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x8 Toistot
6		Kahden jalan ojennus suorin käsivarsin	x15 Toistot
7		Superman-liike	x10 Toistot
	Lepo		40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Kyykky	x15 Toistot
9		Sivusyöksy	x8 Toistot
	Lepo		30 Sek
10		Kyykky	x15 Toistot
11		Askelkyykky	x8 Toistot
	Lepo		30 Sek
12		Kyykky	x15 Toistot
13		Käänteinen askelkyykky	x8 Toistot
	Lepo		40 Sek
14		Vinojen vatsalihasten kierto alaspäin	x10 Toistot
15		Askelkyykky	x10 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Lantion ojennus	x10 Toistot
		Lepo	40 Sek
17		Kyykky	x20 Toistot
18		Superman-liike	x10 Toistot
19		Jalannosto	x15 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.