Kesäkuntoon – käsivarret

Aloittelija | 11 min

1		**Käänteinen hauiskääntö levytangolla** Levytanko	**30** Sek
	Lepo		**30 Sek**
2		**Ojentajalihaksen kickback** Käsipaino	**30** Sek
	Lepo		**30 Sek**
3		**Alternate front raise** Käsipaino	**x30** Toistot
	Lepo		**30 Sek**
4		**Ojentajalihaksen penkkidippi** Penkki / Tuoli	**30** Sek
	Lepo		**30 Sek**
5		**Hauiskääntö levytangolla** Levytanko	**30** Sek
	Lepo		**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

Käsipaino

x30

Toistot

Lepo **30 Sek**

7



Ojentajalihaksen penkkidippi

Penkki / Tuoli

30

Sek

Lepo **30 Sek**

8



Vuorottaiset vasarakäännöt

Käsipaino

30

Sek

Lepo **30 Sek**

9



Ojentajalihasten ojennus käsipainoilla

Käsipaino

30

Sek

Lepo **30 Sek**

10



Rear raise

Käsipaino

x30

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.