Keskity vatsalihaksiin

Aloittelija | 8 min

1		Polkupyörärutistus	30 Sek
		Lepo	10 Sek
2		Paikallaan juoksu polven nostolla	30 Sek
		Lepo	10 Sek
3		Käänteinen crunch	30 Sek
		Lepo	10 Sek
4		Haarahyppy	30 Sek
		Lepo	10 Sek
5		Täysi pystysuora crunch	30 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Vuorikiipeilijäliike	30 Sek
	Lepo		10 Sek
7		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	30 Sek
	Lepo		10 Sek
8		Paikallaan juoksu polven nostolla	30 Sek
	Lepo		10 Sek
9		Istumaannousu	30 Sek
	Lepo		10 Sek
10		Haarahyppy	30 Sek
	Lepo		10 Sek
11		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	30 Sek
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Vuorikiipeilijäliike	30 Sek

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.