Kiinteä vatsa – Taso 2

Keskitaso | 13 min

1		Vuorikiipeilijäliike	40 Sek
		Lepo	10 Sek
2		Istumaannousu	25 Sek
3		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	25 Sek
4		Vinojen vatsalihasten kierto alaspäin	25 Sek
		Lepo	10 Sek
5		Vuorikiipeilijäliike	40 Sek
		Lepo	10 Sek
6		Istumaannousu	25 Sek
7		Käänteinen crunch	25 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Jalkatyöntö	25 Sek
		Lepo	10 Sek
9		Paikallaan juoksu polven nostolla	30 Sek
		Lepo	10 Sek
10		Vuorikiipeilijäliike	40 Sek
		Lepo	10 Sek
11		Foot 2 Foot Crunch	30 Sek
12		Jalkatyöntö	30 Sek
		Lepo	10 Sek
13		Vuorikiipeilijäliike	45 Sek
		Lepo	10 Sek
14		Paikallaan juoksu polven nostolla	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Lepo		**10 Sek**
15		**Jalkojen nosto neljässä vaiheessa**	**30** Sek
16		**Täysi pystysuora crunch**	**30** Sek
	Lepo		**10 Sek**
17		**Vuorikiipeilijäliike**	**45** Sek
	Lepo		**10 Sek**
18		**Jalkatyöntö**	**30** Sek
19		**Käänteinen crunch**	**30** Sek
	Lepo		**10 Sek**
20		**Lankku**	**45** Sek

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.