# Kiinteät käsivarret

Keskitaso | 8 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | **Hauiskääntö kiertäen**<br>Käsipaino | **30**<br>Sek |
| 2 |  | **Ojentajalihasten ojennus käsipainoilla**<br>Käsipaino | **30**<br>Sek |
| | Lepo | | **15 Sek** |
| 3 |  | **Ojentajalihaksen penkkidippi**<br>Penkki / Tuoli | **x20**<br>Toistot |
| | Lepo | | **15 Sek** |
| 4 |  | **Hauiskääntö kiertäen**<br>Käsipaino | **30**<br>Sek |
| 5 |  | **Ojentajalihasten ojennus käsipainoilla**<br>Käsipaino | **30**<br>Sek |
| | Lepo | | **15 Sek** |
| 6 |  | **Ojentajalihaksen penkkidippi**<br>Penkki / Tuoli | **x20**<br>Toistot |
| | Lepo | | **15 Sek** |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 |  | **Vuorottaiset vasarakäännöt**<br>Käsipaino | **30**<br>Sek |
| 8 |  | **Ojentajalihaksen kickback**<br>Käsipaino | **30**<br>Sek |
| | Lepo | | **15 Sek** |
| 9 |  | **Ojentajalihaksen penkkidippi**<br>Penkki / Tuoli | **x20**<br>Toistot |
| | Lepo | | **15 Sek** |
| 10 |  | **Ojentajalihasten ojennus käsipainoilla**<br>Käsipaino | **30**<br>Sek |
| 11 |  | **Ojentajalihaksen kickback**<br>Käsipaino | **30**<br>Sek |
| 12 |  | **Ojentajalihaksen penkkidippi**<br>Penkki / Tuoli | **30**<br>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.