Kuutiovatsa – vatsalihakset

Keskitaso | 4 min

1		Täysi pystysuora crunch	x25 Toistot
2		Lattiamoppi	x8 Toistot
3		Kaksoiskäännös	x30 Toistot
4		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x10 Toistot
5		Kyynärpäät polviin ristikkäin	x15 Toistot
6		Foot 2 Foot Crunch	x10 Toistot
7		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x20 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.