”Polttava” vatsalihastreeni

Aloittelija | 8 min

1		Istumaannousu käsivarret ristikkäin	30 Sek
		Lepo	10 Sek
2		Foot 2 Foot Crunch	30 Sek
		Lepo	10 Sek
3		Six Inch Hold -harjoitus	30 Sek
		Lepo	10 Sek
4		Kohotettu vatsarutistus	30 Sek
		Lepo	10 Sek
5		Käänteinen vatsarutistus	30 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Lankku	30 Sek
		Lepo	10 Sek
7		Sivupunnerrus	30 Sek
		Lepo	10 Sek
8		Jalkojen levitys	30 Sek
		Lepo	10 Sek
9		Lumbaalinen venytys polvien kierrolla	30 Sek
		Lepo	10 Sek
10		Buzz Saw -lankku	30 Sek
		Lepo	10 Sek
11		Vatsarutistus kierrolla	30 Sek
		Lepo	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Flutter-potku	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.