# Punnerrushaaste – rintalihakset

Aloittelija | 8 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Punnerrus ja vartalon kierto | 30 Sek |
| | | Lepo | 10 Sek |
| 2 |  | Punnerrus | 30 Sek |
| | | Lepo | 10 Sek |
| 3 |  | Timanttipunnerrukset (polviasento) | 30 Sek |
| | | Lepo | 10 Sek |
| 4 |  | Punnerrus, kädet rintakehän leveydellä | 30 Sek |
| | | Lepo | 10 Sek |
| 5 |  | Polvipunnerrus, kädet rintakehän leveydellä | 30 Sek |
| | | Lepo | 10 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



**Punnerrukset pitäen päkiöitä penkillä**

Kohotettu alusta

**30** Sek

Lepo **10 Sek**

7



**Punnerrukset pitäen polvia penkillä**

Kohotettu alusta

**30** Sek

Lepo **10 Sek**

8



**Atlas-punnerrus**

2 Penkkiä / 2 Tuolia

**30** Sek

Lepo **10 Sek**

9



**Spartalainen punnerrus**

**30** Sek

Lepo **10 Sek**

10



**Räjähtävä punnerrus**

**30** Sek

Lepo **10 Sek**

11



**Hindupunnerrus**

**30** Sek

Lepo **10 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | V-punnerrus suljetuin nyrkein | 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.