Pyramidi – vatsalihakset

Keskitaso | 6 min

1		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x30 Toistot
	Lepo		30 Sek
2		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x20 Toistot
	Lepo		20 Sek
3		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x10 Toistot
	Lepo		10 Sek
4		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x5 Toistot
	Lepo		30 Sek
5		Jalkatyöntö	x30 Toistot
	Lepo		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Jalkatyöntö	x20 Toistot

Lepo **10 Sek**

7		Jalkatyöntö	x10 Toistot

Lepo **5 Sek**

8		Jalkatyöntö	x5 Toistot

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.