Supernopea vatsalihastreeni

Aloittelija | 3 min | 30 Kcal

1		Istumaannousu polvet rintakehään tuoden	x30 Toistot
2		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x30 Toistot
3		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x15 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.