SUURET käsivarret

Keskitaso | 12 min | 118 Kcal

1		**Hauiskääntö levytangolla** Levytanko	**x20** Toistot
	Lepo		**40 Sek**
2		**Hauiskääntö levytangolla** Levytanko	**x18** Toistot
	Lepo		**40 Sek**
3		**Hauiskääntö levytangolla** Levytanko	**x16** Toistot
	Lepo		**40 Sek**
4		**Hauiskääntö levytangolla** Levytanko	**x14** Toistot
	Lepo		**40 Sek**
5		**Hauiskääntö levytangolla** Levytanko	**x12** Toistot
	Lepo		**40 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Vuorottainen hauiskääntö istuma-asennossa

Levytanko

x10

Toistot

Lepo 40 Sek

7



Vuorottainen hauiskääntö istuma-asennossa

Levytanko

x10

Toistot

Lepo 40 Sek

8



Vuorottainen hauiskääntö istuma-asennossa

Levytanko

x10

Toistot

Lepo 30 Sek

9



Hauiskääntö kiertäen

Käsipaino

x10

Toistot

Lepo 40 Sek

10



Hauiskääntö kiertäen

Käsipaino

x20

Toistot

Lepo 60 Sek

11



Hauiskääntö levytangolla

Levytanko

x20

Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Armify

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.