Upper Body

Edistynyt | 8 min | 78 Kcal

1		Paikallaan juoksu polven nostolla	30 Sek
	Lepo		10 Sek
2		Polvipunnerrus, kädet rintakehän leveydellä	30 Sek
	Lepo		10 Sek
3		Side plank with crossed legs	30 Sek
	Lepo		10 Sek
4		Käsipainojen nosto eteen Käsipaino	30 Sek
	Lepo		10 Sek
5		Ylöstyöntyminen käsipainon kanssa Käsipaino	30 Sek
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Punnerrus 30 Sek

Lepo 10 Sek

7  Yleisliikkeet 30 Sek

Lepo 10 Sek

8  Istumaannousu polvet rintakehään tuoden 30 Sek

Lepo 10 Sek

9  Punnerrukset pitäen polvia penkillä 30 Sek

Penkki / Tuoli

Lepo 10 Sek

10  Kaksoiskäännös 30 Sek

Lepo 10 Sek

11  Ojentajalihaksen penkkidippi 30 Sek

Penkki / Tuoli

Lepo 10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Lankku	30 Sek

Quickify

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.