Vain koukistajalihakset

Edistynyt | 3 min | 120 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Käsipaino	x30 Toistot
2		Dumbbell lateral raises Käsipaino	30 Sek
3		Dumbbell lateral raises Käsipaino	30 Sek
4		Dumbbell lateral raises Käsipaino	30 Sek

Chestify

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.