Vain ojentajalihakset

Aloittelija | 3 min | 29 Kcal

1		**Ojentajalihasten ojennus käsipainoilla** Käsipaino	**40** Sek
	Lepo		**20 Sek**
2		**Ojentajalihaksen penkkidippi** Penkki / Tuoli	**40** Sek
	Lepo		**20 Sek**
3		**Ojentajalihaksen kickback** Käsipaino	**40** Sek
	Lepo		**20 Sek**
4		**Ojentajalihaksen kickback penkillä** Penkki / Tuoli	**20** Sek

Armify

Tämä on harjoitus PDF-muodossa. Sovelluksessa koet täyden kokemuksen.

Tässä on tekninen rakenne. Sovelluksessa löydät rikkaamman ja dynaamisemman kokemuksen.

Lataa sovellus

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.