Vain ojentajat

Aloittelija | 3 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.