Valmiina kesään

Aloittelija | 11 min | 108 Kcal

1



Käänteinen hauiskääntö levytangolla

Levytanko

30 Sek

Lepo 30 Sek

2



Ojentajalihaksen kickback

Käsipaino

30 Sek

Lepo 30 Sek

3



Alternate front raise

Käsipaino

x30 Toistot

Lepo 30 Sek

4



Ojentajalihaksen penkkidippi

Penkki / Tuoli

30 Sek

Lepo 30 Sek

5



Hauiskääntö levytangolla

Levytanko

30 Sek

Lepo 30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

Käsipaino

x30
Toistot

Lepo **30 Sek**

7



Ojentajalihaksen penkkidippi

Penkki / Tuoli

30
Sek

Lepo **30 Sek**

8



Vuorottaiset vasarakäännöt

Käsipaino

30
Sek

Lepo **30 Sek**

9



Ojentajalihasten ojennus käsipainoilla

Käsipaino

30
Sek

Lepo **30 Sek**

10



Rear raise

Käsipaino

x30
Toistot

Armify

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

Tässä on tekninen ra… Sovelluksessa löydät rikkaamman ja dynaamisemman k…

Lataa sovellus

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.