Vatsa ja pakarat

Keskitaso | 9 min

1		Keskitetty lantion ojennus	x10 Toistot
	Lepo		10 Sek
2		Keskitetty lantion ojennus	x10 Toistot
	Lepo		10 Sek
3		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	x30 Toistot
4		Jalkojen siksak-liike	30 Sek
	Lepo		10 Sek
5		Yhden jalan silta	x10 Toistot
	Lepo		10 Sek
6		Yhden jalan silta	x10 Toistot

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	x25 Toistot
8		Jalkojen siksak-liike	30 Sek
	Lepo		10 Sek
9		Lantion ojennus	x25 Toistot
	Lepo		10 Sek
10		Lantion ojennus	x25 Toistot
	Lepo		10 Sek
11		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	x25 Toistot
12		Jalkojen siksak-liike	30 Sek
	Lepo		10 Sek
13		Yhden jalan venytys	40 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.