Vatsalihakset aloittelijoille

Aloittelija | 4 min

1		Täysi pystysuora crunch	x10 Toistot
	Lepo		10 Sek
2		Vatsalihakset vaihtelevin rutistuksin	10 Sek
	Lepo		10 Sek
3		Istumaannousu kädet lepoasennossa	x10 Toistot
	Lepo		10 Sek
4		Käänteinen crunch	x10 Toistot
	Lepo		10 Sek
5		Foot 2 Foot Crunch	x10 Toistot
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Istumaannousu kädet lepoasennossa	x10 Toistot
	Lepo		10 Sek
7		Käänteinen crunch	x10 Toistot
	Lepo		10 Sek
8		Jalkojen siksak-liike	x10 Toistot

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.