Vatsalihakset – kiinteä vatsa

Aloittelija | 11 min

1		Haarahyppy	30 Sek
2		Istumaannousu	20 Sek
3		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	20 Sek
4		Vinojen vatsalihasten kierto alaspäin	20 Sek
5		Haarahyppy	30 Sek
6		Istumaannousu	20 Sek
7		Käänteinen crunch	20 Sek
8		Jalkatyöntö	20 Sek
9		Paikallaan juoksu polven nostolla	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Foot 2 Foot Crunch	20 Sek
11		Sivulankku	20 Sek
12		Jalkatyöntö	20 Sek
13		Haarahyppy	30 Sek
14		Paikallaan juoksu polven nostolla	30 Sek
15		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	20 Sek
16		Täysi pystysuora crunch	20 Sek
17		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	20 Sek
18		Lankku	30 Sek
19		Sivulankku	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		Venäläinen kierto	20 Sek
21		Peppupotkut	45 Sek
22		Haarahyppy	45 Sek
23		Jalkatyöntö	20 Sek
24		Käänteinen crunch	20 Sek
25		Lankku	45 Sek

P4P

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.