Vatsalihakset naisille – 2

Keskitaso | 5 min

1		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	x25 Toistot
	Lepo		15 Sek
2		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x10 Toistot
	Lepo		15 Sek
3		Istumaannousu kädet lepoasennossa	x15 Toistot
	Lepo		15 Sek
4		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x10 Toistot
	Lepo		15 Sek
5		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x15 Toistot
	Lepo		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Vuorotteleva istumaannousu	x10 Toistot

Lepo **15 Sek**

7		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	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.