Vatsalihakset naisille

Aloittelija | 3 min

1		Vatsarutistukset käsiä eteenpäin työntäen	x10 Toistot
2		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x5 Toistot
	Lepo		15 Sek
3		Istumaannousu kädet lepoasennossa	x16 Toistot
4		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x6 Toistot
	Lepo		15 Sek
5		Istumaannousu suorin jaloin ja nilkkoja koskettaen	x10 Toistot
6		Vuorotteleva istumaannousu	x7 Toistot
7		Jalkojen nosto neljässä vaiheessa	x8 Toistot

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.