Vatsalihastreeni aloittelijoille

Aloittelija | 5 min

1		Istumaannousu kädet lepoasennossa	x15 Toistot
		Lepo	30 Sek
2		Käänteinen crunch	x15 Toistot
		Lepo	30 Sek
3		Kyynärpäät polviin ristikkäin	x10 Toistot
		Lepo	30 Sek
4		Istumaannousu kädet lepoasennossa	x15 Toistot
		Lepo	30 Sek
5		Käänteinen crunch	x15 Toistot
		Lepo	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Kyynärpäät polviin ristikkäin	**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.