

***KUNTOSALILAITE- JA  
VÄLINEVALIKOIMA***

***ELIXIA ISO OMENA***

**ELIXIA**

# **ELEIKO**

- 5 X PENKKIPUNNERRUSPENKKI
- KÄSIPAINOT 47,5 KG ASTI
- 11 X KYKKYPAIKKAA
- 3 X SMITH-KYKKYTELINEET
- KAHVAKUULAT 8-28 KG



# ***PAINOPAKKALAITTEET: LIFE FITNESS & HAMMER STRENGTH***

---

- 2 x Seated Leg Press (painopakallinen jalkaprässi)
- 2 x Leg Extension (reiden ojennuslaite)
- 1 x Seated Leg Curl (reiden koukistus istuen)
- 1 x Lying Leg Curl (reiden koukistus maaten)
- 2 x Abductor / Adductor Combined (lähentäjä / loitontaja)
- 1 x Assisted Chin / Dip (avustettu leuanveto / dippi)
- 1 x Shoulder Press (olkapääprässi)
- 2 x Chest Press (rintaprässi)
- 2 x Rear Delt / Pec Fly (takaolkapää / rintalaite)
- 1 x Bicep Curl (haiskäntölaite)
- 1 x Triceps Extension (ojentajalaite)
- 1 x Seated Row (soutu)
- 2 x Lat Pull Down (Fixed Pull Down)
- 1 x Abdominal Crunch – lying (vatsarutistus maaten)
- 1 x Bootymizer-pakaralaite

# **LEVYPAINOLAITTEET:**

## **LIFE FITNESS & HAMMER STRENGTH**

---

- 2 x Linear Leg Press (levypainoladattava jalkaprässi)
- 1 x Incline Chest Press (vinopenkki)
- 1 x Iso Lateral Low Row (alasoutu)
- 1 x V-Squat (hack-kyykkylaite)
- 1 x Seated Calf (pohjelaite istuen)

### **MUUT:**

- 2 x Battle Robe (treeniköysi)
- 2 x Ab Crunch Bench (vatsarutistuspenkki)
- 2 x Back Extension Bench (selänojennuspenkki)

# ***KARDIOLAITTEET***

- 15 X JUOKSUMATTO
- 2 X PORRASKONE
- 2 X AMT CROSSTRAINER
- 5 X CROSSTRAINER
- 5 X KUNTOPYÖRÄ
- 2 X ISTUTTAVA KUNTOPYÖRÄ
- 4 X SOUTULAITE
- 8 X CYCLING-PYÖRÄ



***ELIXIA***