

ELIXIA KALEVA LAITE- JA VÄLINELISTAUS

29.04.2021

ELIXIA

ELIXIA KALEVA KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP

Painopakalaitteet / Weight stack machines (Gym80 ja Hammer Strength)

- Jalkalaitteet / Machines focusing on legs
 - Jalkaprässi / Leg press
 - Reiden ojennus / Leg extension
 - Reiden koukistus / Leg curl
 - Pakaralaitte / Glute machine
 - Pohkeet seisten / Standing calf
- Ylävartalon laitteet / Machines focusing on upper body
 - Rintaprässi / Chest press
 - Vaakasoutu / Seated row
 - Pec dec
 - Pystypunnerrus / Push press
 - Ojentaja / Overhead triceps
 - Dippi istuen / Seated dip
- Keskivartalon laitteet / Machines focusing on core
 - Vatsarutistus / Abdominal crunch
 - Selän ojennus / Back extension

ELIXIA KALEVA KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP

Vipuvarsilaitteet / Weightplate machines (Gym80 ja Hammer Strength)

- Jalkalaitteet / Leg machines
 - Jalkaprässi / Linear legpress
 - Hack-kyykky / Linear Hack
- Ylävartalon laitteet / Upper body machines
 - Yläsoutu / Lateral pull down
 - Vaakapunnerrus / Chest press
 - Vinopunnerrus / Incline chest press
 - Olkapääprässi / Shoulder press
 - Vaakasoutu / Row
- Keskivartalon laitteet / Machines focusing on core
 - Vatsarutistus / Abdominal crunch

ELIXIA KALEVA KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP

Vapaapainoalue / Free weights (Inotec, Eleiko ja LifeFitness)

- Käsipainot 45 kg asti / Dumb bells up to 45 kg
- Ristikkäistaljat / Cross cables
- Penkkipunnerrus / Olympic flat bench press
- Vinopenkkipunnerrus / Olympic incline bench press

Cardioalue / Cardio area (Precor)

- Juoksumattoja / Treadmills
- Crosstrainereita / Crosstrainers
- Kuntopyöriä / Exercise bikes
- Cycling-pyöriä / Cycling bikes (Body bikes)
- Soutulaitteita / Rowing machines

ELIXIA KALEVA KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP

Toiminnallinen alue / Functional training area

- Half racks (Eleiko)
- Tekonurmi ja kelkka / Turf and sled
- Levytankoja / Bars for barbells 15 kg and 20 kg
- Levypainoja / Weight plates (Eleiko XF Bumper + Eleiko Vulcano Disc)
- Tekniikka-levypainot / Weight plates (technique)
- Kahvakuulat 8 - 36 kg (suosituimmat pareittain) / Kettlebells 8 - 36 kg (most popular in pairs)
- Hyppyboksit / Plyometric boxes
- Soutulaitteet / Rowing machines