

ELIXIA LIPPULAIVA LAITE- JA VÄLINELISTAUS

11.01.2022

ELIXIA

ELIXIA LIPPULAIVA KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP

Painopakalaitteet / Weight stack machines (Gym80 Sygnum ja Precor Resolute)

- Jalkalaitteet / Machines focusing on legs
 - Jalkaprässi / Leg press
 - Reiden ojennus / Leg extension
 - Reiden koukistus / Leg curl
 - Reiden koukistus istuen / Seated leg curl
 - Back Kick
 - Loitontaja / Abduction
- Ylävartalon laitteet / Machines focusing on upper body
 - Rintaprässi / Chest press
 - Vaakasoutu / Seated row
 - Rinta / Fly
 - Olkaprässi / Shoulder press
 - Vinorintaprässi / Incline Chest Press
 - Haiuskääntö / Biceps press
 - Avustettu dippi / Assisted Dip
 - Vipunosto / Lateral Raise
 - Yläsoutu / Lat Pull Down
- Keskivartalon laitteet / Machines focusing on core
 - Vatsarutistus / Abdominal crunch
 - Selän ojennus / Back extension
 - Vatsan kierto / Rotary core (Twister)

ELIXIA LIPPULAIVA KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP

Vipuvarsilaitteet / Weightplate machines (TechnoGym Pure Strength / Precor Resolute)

- Jalkaprässi / Linear legpress
- Smith-kyykky
- Hack-kyykky
- Seated Row
- Row
- Shoulder Press
- Chest Press

ELIXIA LIPPULAIVA KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP

Vapaapainoalue / Free weights (Eleiko, LifeFitness Signature Series ja Hammer Strength)

- Käsipainot 50 kg asti / Dumb bells up to 50 kg
- Ristikkäistaljat / Cross cables
- Penkkipunnerrus / Olympic flat bench press
- Vinopenkkipunnerrus / Olympic incline bench press
- Haius-penkki / Scott bench
- Vatsapenkki
- Selänojennuspenkki

Cardioalue / Cardio area (Precor)

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

ELIXIA LIPPULAIVA KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP

Toiminnallinen alue / Functional training area

- Half racks (Hammer Strength)
- Tekonurmi ja kelkka / Turf and sled
- Levytankoja / Bars for barbells 15 kg and 20 kg
- Levypainoja / Weight plates (Eleiko XF80 Bumper + Eleiko Training Discs)
- Kisakahvakuulat 8 - 36 kg (suosituimmat pareittain) / Competition kettlebells 8 - 36 kg (most popular in pairs)
- Hyppyboksit / Plyometric boxes
- Soutulaitteet / Rowing machines