

ELIXIA REDI KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP

Painopakalaitteet / Weight stack machines

- Jalkalaitteet / Machines focusing on legs
 - Jalkaprässi / Leg press
 - Reiden ojennus / Leg extension
 - Reiden koukistus / Leg curl
 - Loitontajat / Abductors
 - Lähentäjät / Adductors
 - Pakaralaite / Glute machine
 - Pohjelaite / Calf machine
- Ylävartalon laitteet / Machines focusing on upper body
 - Vaakapunnerrus / Chest press
 - Vaakasoutu / Row
 - Pec dec / Back fly
 - Pystypunnerrus / Push press
 - Avustettu leuanveto ja dippi / Assisted pull up and dip
 - Ylätalja / Lateral pull
- Keskivartalon laitteet / Machines focusing on core
 - Vatsarutistus / Abdominal crunch
 - Selän ojennus / Back extension
 - Vatsapenkki / Abdominal bench

ELIXIA REDI KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP

Vipuvarsilaitteet / Weightplate machines

- Jalkalaitteet / Leg machines
 - Jalkaprässi / Legpress
 - Hack-kyykky / Hack squat
 - Pohjelaite, istuen / Calves sitting and/or standing
- Ylävartalon laitteet / Upper body machines
 - Alasveto / Lateral pull down
 - Vaakapunnerrus / Chest press
 - Vinopunnerrus / Incline chest press
 - Vinpunnerrus / Decline chest press
 - Pystypunnerrus / Push press
 - Vaakasoutu / Row

ELIXIA REDI KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP

Vapaapainoalue / Free weights

- Käsipainot 45 kg asti / Dumb bells up to 45 kg
- Kahvakuulat 4 - 36 kg (suosituimmat pareittain) / Kettlebells 4 - 36 kg (most popular in pairs)
- Painotangot 10 – 30 kg / Weightlifting bars 10 – 30 kg
- Ristikkäistaljat / Cross cables
- Half racks
- Penkkipunnerrus / Olympic flat bench press
- Vinopenkkipunnerrus / Olympic incline bench press

Cardioalue / Cardio area

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

ELIXIA REDI KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP

Build 'n Burn –alue / Build 'n Burn arena

- Curve-juoksumattoja / Curve treadmills (Skill mills)
- Soutulaitteita / Rowing machines
- Käsipainoja / Dumbbells
- Kahvakuulia / Kettlebells
- TRX-taljoja / TRX straps

Prformance –alue / Prformance area

- Half racks
- Levytankoja / Crossfit bars 20 kg
- Levypainoja / Weight plates
- Tekniikka-levypainot / Weight plates (technique)
- Pallonheitto / Wall balls
- Hyppyboksit / Plyometric boxes
- Olympia-renkaita / Olympic wooden rings
- TRX-taljoja / TRX straps
- Soutulaitteet / Rowing machines