



Latu auki ...



KUNTOSALILLA OLEVAT LAITTEET:

- Abdominal Isolator- vatsapenkki
- Twist- vartalon kiertoaite- ylävartalo
- Standing Hyper Extension- selkäpenkki
- Leg Press- jalkaprässi
- Leg Extension/-Curl- etu-takareidet (reisipenkki)
- Adductio/Abductio- jalkojen lähentäjät/loitontajat
- Body Extension- pakaralihakset
- Back Extension- selkäkone
- Abdomen- vatsakone
- Optimal Rhomboid- yläselän lihaskasia vahvistava laite
- Peck Deck- rintalihaslaite
- Chest Curl- kuten edellä- vaikuttaa myös hartia- ja olkapäiden lihaksiin
- Chest Press- rintalihakset, hartiat, olkapäät
- Curl Up /- Down- Yläselkä, rintalihakset, hartiat (ns. pystypunnerrus ja alasveto)
- Push Up /- Down – kuten edellä
- Triceps/Biceps- hauislihakset ja ojentajat
- Twister II- vartalon kiertoaite- alavartalo
- Vinopenkki 2 kpl
- käsipainot 1-10 ja hajapainoja ylöspäin
- juoksumatto
- 2 kpl Monark kuntopyöriä
- soutulaite
- ristitalja
- ylätalja
- vetolaitteet (hiihtoergo)

Montussa

- jalkaprässi
- penkkipunnerruspenkkejä 2 kpl
- levytankoja
- vapaita painoja
- jalkakyykkytelineet 2 kpl

www.vuokattisport.fi

VuokattiSport 

Vuokatin Urheiluopisto
88615 VUOKATIN URHEILUOPISTO
puh. (08) 6191 500, 61911
myyntipalvelu@vuokattisport.fi