

***ELIXIA RUOHOLAHTI
LAITE- JA VÄLINELISTAUS***

25.08.2022

ELIXIA

ELIXIA RUOHOLAHTI KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP

Painopakalaitteet / Weight stack machines (Hammer Strength)

- Jalkalaitteet / Machines focusing on legs
 - Jalkaprässi / Leg press
 - Reiden ojennus / Leg extension
 - Reiden koukistus / Leg curl
 - Pakaralaite / Glute machine
 - Lähentäjä / Abduction
 - Loitontaja / Adduction
- Ylävartalon laitteet / Machines focusing on upper body
 - Rintaprässi / Chest press
 - Soutu / Row
 - Pull Down
 - Rinta / Fly
 - Olkapääprässi / Shoulder Press
 - Ojentaja / Triceps press
 - Haus / Biceps Curl
 - Avustettu leuka ja dippi / Assisted chin and dip
- Keskivartalon laitteet / Machines focusing on core
 - Vatsarutistus / Abdominal crunch
 - Selän ojennus / Back extension

ELIXIA RUOHOLAHTI KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP

Levypainokuormitteiset laitteet / Weightplate machines (Hammer Strength)

- Jalkalaitteet / Leg machines
 - Jalkaprässi / Linear legpress
 - Hack-kyykky / Linear Hack
 - Pohkeet istuen / Calfs
- Ylävartalon laitteet / Upper body machines
 - Vaakapunnerrus / Chest press
 - Vinopunnerrus / Incline chest press
 - Olkapääprässi / Shoulder press
 - Vaakasoutu / Row

ELIXIA RUOHOLAHTI KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP

Vapaapainoalue / Free weights (Eleiko)

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

Cardioalue / Cardio area (Precor ja Matrix)

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

ELIXIA RUOHOLAHTI 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)
- Kahvakuulat 8 - 36 kg (suosituimmat pareittain) / Kettlebells 8 - 36 kg (most popular in pairs)
- Soutulaitteet / Rowing machines
- SkiErgo -laite