

# ***ELIXIA RATINA LAITE- JA VÄLINELISTAUS***

***10.08.2023***

***ELIXIA***

# ***ELIXIA RATINA KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP***

---

## **Painopakalaitteet / Weight stack machines (LifeFitness)**

- Jalkalaitteet / Machines focusing on legs
  - Jalkaprässi / Leg press
  - Reiden ojennus / Leg extension
  - Reiden koukistus istuen / Seated leg curl
  - Reiden koukistus maaten / Prone leg curl
  - Lähentäjä- Loitontaja / Abduction-Adduction (yhdistetty / combined)
- Ylävartalon laitteet / Machines focusing on upper body
  - Rintaprässi / Chest press
  - Pull Down
  - Rinta / Fly
  - Olkapääprässi / Shoulder Press
- Keskivartalon laitteet / Machines focusing on core
  - Vatsarutistus / Abdominal crunch
  - Selän ojennus / Back extension

# ***ELIXIA RATINA KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP***

---

## **Levypainokuormitteiset laitteet / Weightplate machines (Hammer Strength & TechnoGym)**

- Jalkalaitteet / Leg machines
  - Jalkaprässi / Linear legpress
  - Hack-kyykky / Linear Hack
  - Pohkeet istuen / Seated calf
  - Lantionnosto / Hip Thrust
- Ylävartalon laitteet / Upper body machines
  - Vaakapunnerrus / Chest press
  - Yläsoutu / Fixed pull down
  - Olkapääprässi / Shoulder press
  - Vaakasoutu / Row

# ***ELIXIA RATINA KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP***

---

## **Vapaapainoalue / Free weights (LifeFitness & 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 & Matrix)**

- Juoksumattoja / Treadmills
- Crosstrainereita / Crosstrainers
- Kuntopyöriä / Exercise bikes
- Porraskoneet / Stair climbers

# ***ELIXIA RATINA KUNTOSALILAITTEET / GYM SETUP***

---

## **Toiminnallinen alue / Functional training area**

- Kyykkyräkkejä / Half racks (Eleiko)
- Smith-teline x 2
- Tekonurmi ja kelkka / Turf and sled
- Levytankoja / Bars for barbells 15 kg and 20 kg
- Levypainoja / Weight plates (Casall Elite)
- Kahvakuulat 8 - 36 kg (suosituimmat pareittain) / Kettlebells 8 - 32 kg (most popular in pairs)
- Soutulaitteet / Rowing machines