

Luonnossuunnitelma

Listausta alueelle tulevista laitteista

Alueelle tulee lisäksi Big Rig Street Workout-teline

Etupunnerrus
Olkapää- ja
ojentajalihakset



Penkkipunnerrus
Rinta-, ojentaja- ja
hartialihakset



Säädettävä selkäpenkki
Selän ojentajalihakset



Säädettävä vatsapenkki
Vatsalihakset



Jalkaprässi
Reisi-, pakara- ja
pohjelihakset



Vinopenkkipunnerrus
Rinta-, ojentaja- ja
hartialihakset



Hauislaite istuen
Hauis- ja kyynärvarren
lihakset



Ylävetolaite
Ylä- ja keskiselän- sekä
hauislihakset



Jalkakyykky
Reisi-, pakara- ja
pohjelihakset



Soutulaite istuen
Ylä- ja keskiselän- sekä
hauislihakset



Multi Lift
mm. reisi-, pakara- ja
epäkäslihakset



Vartalonkiertolaite
Waffa
Keskivartalon lihakset



Loitonnuslaite Waffa
Pakara- ja
loitontajalihakset



Ylävetolaite Waffa
Ylä- ja keskiselän-
sekä hauislihakset



Kuvat: Omnigym Oy/Slingshot Oy (Waffa)

Ramboll