

Styrkeutrustning på IKSU sport

Lokal Pristina – maskiner, ställningar och fria vikter

Benadduktion	Technogym (viktmagasin)
Benabduktion	Technogym (viktmagasin)
Magcrunch	Technogym (viktmagasin)
Benspark	Technogym (viktmagasin)
Sittande lårcurl	Technogym (viktmagasin)
Sittande benpress	Technogym (viktmagasin)
3 st. Latsdrag	Technogym (viktmagasin)
Axelpress	Technogym (viktmagasin)
2 st. Bröstpress	Technogym (viktmagasin)
Bröstpress (sned)	Technogym (viktmagasin)
Multi hip	Technogym (viktmagasin)
Bicepscurl	Technogym (viktmagasin)
Tricepspress	Technogym (viktmagasin)
Högt sittande rodd	Technogym (viktmagasin)
Pec-dec	Technogym (viktmagasin)
Magrotation	Technogym (viktmagasin)
2 st. Lågt sittande rodd	Technogym (viktmagasin)
Pulldown	Technogym (viktmagasin)
Ländryggsmaskin	Technogym (viktmagasin)
4 st. Ryggresning	Nordic gym (ställning)
Assisterande chins/dips	Freemotion Maskin
Scottcurl Cybex (ställning)	
Sittande rodd	Cybex Kabel
Sittande vadpress	Cybex (plate-loaded)
Smithmaskin	Cybex (plate-loaded)
Benpress (stående)	Hammer Strength (plate-loaded)
Benpress (sittande)	Hammer Strength (plate-loaded)
Axelpress Hammer	Strength (plate-loaded)
Lågt sittande rodd	Hammer Strength (plate-loaded)
Bröstpress	Hammer Strength (plate-loaded)
2 st. Chinsställningar	Gymleco (ställning)
2 st. Dipsställningar	Gymleco (ställning)
Sned crunchbänk	Nordic gym (ställning)
T-bar rodd	Nordic gym (plate-loaded)
3 st. Multimaskin	Nordic gym (viktmagasin)
Scottcurl	Technogym (ställning)
Bänkpress (sned)	Technogym (ställning)
2 st. Bänkpress rak	Gymleco (ställning)
Hantlar 2 x (1-10 kg)	Eleiko (lösvikter)
Hantlar 4 x (8 – 50 kg)	Eleiko (lösvikter)

Lokal Kiev – maskiner och ställningar

2 st. Rehabhiss	Nordic gym (viktmagasin)
2 st. Sittande rodd	Nordic gym (viktmagasin)
Assisterande chins/dips	Freemotion (viktmagasin)
Ländryggsmaskin	Life fitness (viktmagasin)
Tricepspress	Life fitness (viktmagasin)
Magmaskin	Life fitness (viktmagasin)
Lår curl liggande	Life fitness (viktmagasin)
Benadduktion	Life fitness (viktmagasin)
Benabduktion	Life fitness (viktmagasin)
Rotationsmaskin	Life fitness (viktmagasin)
Benpress sittande	Life fitness (viktmagasin)
Benspark	Life fitness (viktmagasin)
Lårcurl sittande	Life fitness (viktmagasin)
Bröstpress	Life fitness (viktmagasin)
Bicepscurl	Life fitness (viktmagasin)
Sittande rodd	Life fitness (viktmagasin)
Latsdrag	Life fitness (viktmagasin)
2 st. Bröst/axlar bak	Life fitness (viktmagasin)
Assisterande chins/dips	Life fitness (viktmagasin)
Cable motion rodd	Life fitness (viktmagasin)
2 st. Rodd (i cable cross)	Life fitness (viktmagasin)
Cable motion bröstpress	Life fitness (viktmagasin)
Cable motion latsdrag	Life fitness (viktmagasin)
2 st. Latsdrag (i cable cross)	Life fitness (viktmagasin)
2 st. Enkelhiss (i cable cross)	Life fitness (viktmagasin)
Axelpress	Life fitness (viktmagasin)
Axellyft åt sidan	Life fitness (viktmagasin)
Stående vadpress	Cybex (viktmagasin)
Stående vadpress	Life fitness (viktmagasin)
Benlyft	Life fitness (ställning)
2 st. Crunchbänk	Life fitness (ställning)
Ryggresning	Life fitness (ställning)
Tricepspress	Life fitness (viktmagasin)
2 st. Cable cross	Life fitness (viktmagasin)
Cable cross	Life fitness (viktmagasin)
Latsdrag	Life fitness (cirkelträning)
Bröstpress	Life fitness (cirkelträning)
Benspark	Life fitness (cirkelträning)
Magmaskin	Life fitness (cirkelträning)
Tricepspress	Life fitness (cirkelträning)
Bicepscurl	Life fitness (cirkelträning)
Squat lunge	Life fitness (cirkelträning)
Rodd	Life fitness (cirkelträning)

Axelpress Life fitness (cirkelträning)
Lårcurl Life fitness (cirkelträning)

Lokal Split – maskin- samt funktionell träning

Benpress Life fitness (viktmagasin)
Benspark Life fitness (viktmagasin)
Lårcurl Life fitness (viktmagasin)
Bröst/axlar bak Life fitness (viktmagasin)
Bröstpress Hammer Strength (viktmagasin)
Magmaskin Hammer Strength (viktmagasin)
Axellyft åt sidan Life fitness (viktmagasin)
Bicepscurl Life fitness (viktmagasin)
Tricepspress Life fitness (viktmagasin)
3 st. Ryggresning Hammer Strength (Ställning)
Högt sittande rodd Hammer Strength (viktmagasin)
Lågt sittande rodd Hammer Strength (viktmagasin)
5 st. Dual cable cross Freemotion (viktmagasin)
Latsdrag Freemotion (viktmagasin)
Bröstpress Freemotion (viktmagasin)
Magcrunch Freemotion (viktmagasin)
Multi hip Freemotion (viktmagasin)
Quad Freemotion (viktmagasin)
Högt sittande rodd Freemotion (viktmagasin)
Axelpress (kabel) Freemotion (viktmagasin)
Benpress (kabel) Freemotion (viktmagasin)
Kettlebells 2 x (4-20 kg) Eleiko (lösvikter)
Hantlar 2 x (8-40 kg) Eleiko (lösvikter)
Hantlar 2 x (1 – 10 kg) Eleiko (lösvikter)
Medicinbollar 1-8 kg Reebok (lösvikter)
Hantlar 2 x (1 – 10 kg) Eleiko (lösvikter)
Medicinbollar 1-8 kg Reebok (lösvikter)

UX träningsburen med 16 stationer Nordic Gym (ställning)
3 st. 30 m löparbanor med lösa häckar och motståndsband

Lokal Odessa – tyngdlyftning och fria vikter

"Brutalbänken" (ställning)
4 st. Bänkpess Nordic gym (ställning)
2 st. Joystick för stänger Nordic gym (ställning)
6 st. halvracks/lyftpodie Atlantis (ställning)
1 st. stegvis lyftpodie TechnoGym (ställning)
1 st. lätt squatsrack X-gym (ställning)

Lokal Moskva – funktionell träning och redskap, fria vikter

Kettlebells 2 x (4-30 kg) Eleiko (lösvikter)
16 st. stänger 2 kg Eleiko (lösvikter)
16 x (1, 2, 5, 10 kg) plattor Eleiko (lösvikter)



Medicinbollar 2 x (1-12 kg)

Tornadobollar (3, 4, 5 kg)

2 st. 15m battle ropes (redskap)

2 st. Muay Thai säckar

10m chins/armgångsställning (ställning)

5 st. 5m vertikala klätterrep (redskap)

Kastvägg 5 x 5 m (redskap)

5 st. hoppboxar, olika stl (redskap)

2 st. grapplingdockor

Dynamax (lösvikter)

Jordan (lösvikter)

Fairtex (redskap)