



Styrkeutrustning IKSU spa

Lokal Collum

Mag crunch bänk	Life fitness (ställning)
Roddmaskin	Nordic Gym (ställning)
Rehabhiss	Nordic Gym (viktmagasin)
2 st. kabelhissar	TechnoGym (viktmagasin)
Övre rygg	TechnoGym (viktmagasin)
Låg rodd	TechnoGym (viktmagasin)
Benabduktion	TechnoGym (viktmagasin)
Benadduktion	TechnoGym (viktmagasin)
Roterande bröstrygg	TechnoGym (viktmagasin)
Mag crunch	TechnoGym (viktmagasin)
Lägre rygg	TechnoGym (viktmagasin)
Axelpress	TechnoGym (viktmagasin)
Latsdrag	TechnoGym (viktmagasin)
Lats pulldown	TechnoGym (viktmagasin)
Sittande benpress	TechnoGym (viktmagasin)
Benextension	TechnoGym (viktmagasin)
Bencurl	TechnoGym (viktmagasin)
Hantlar 2 x (1-10 kg)	Eleiko (lös vikter)
Dualhiss	Life Fitness (viktmagasin)
Kombinerad chins/dips	Technogym (ställning)

Lokal Brachio

Hantlar 2 x (8-42 kg)	Eleiko (lös vikter)
Viktade stänger (10-38 kg)	Eleiko (lös vikter)
Smithmaskin	Hammer (plate-loaded)
Bencurl	Life fitness (viktmagasin)
Sittande rodd	Life fitness (viktmagasin)
Pec fly/bakre deltoid	Life fitness (viktmagasin)
Ryggresningsbänk	Technogym (ställning)
2 st. curlstänger	

Lokal Rursus

Halvrack/lyftpodie	Atlantis (ställning)
Chinsstång (ställning)	
Kettlebells, 2 x (8-24 kg)	Eleiko (lös vikter)

Lokal Capite

Halvrack/lyftpodie	Atlantis (ställning)
--------------------	----------------------