

Styrketräningsutrustning

Styrketräningslokal - Nedre plan

Utrustning	Antal	Funktion
Yoyo maskin	1	excentisk baksida
Glute maskin	1	
Benspark	1	framsida lå
Sittande bencurl	1	baksida lå
Benpress	1	
Smithmaskin	1	
Cable-cross	1	
Hantlar		
10kg	1	
12,5 kg	1	
15kg	1	
17,5kg	1	
20kg	1	
22,5kg	1	
25kg	1	
27,5kg	1	
30kg	1	
32,5kg	1	
35kg	1	
37,5kg	1	
40kg	1	
Stänger och vikter		
Stång, 15kg	4	
Stång, 20 kg	5	
Stång, marklyft	1	
Stång, curl	1	
0,5 kg	2	
1 kg	2	
1,25 kg	12	
1,5 kg	2	
2 kg	2	
2,5 kg	4	
5 kg	8	
10 kg	10	
15 kg	8	
20 kg	8	
25 kg	8	
Viktfäste	6	
Viktträd	2	
Safe-cage	1	
Bänk	2	
Half-rack	1	
Step-upbräda	2	

Mattor	2	
Gummiband	2	
Cykel	1	

Styrketräningsmaterial - Övre plan		
Pilatesboll 55cm	5	
Pilatesboll 65cm	4	
Hantlar silver		
2kg	1	
3kg	1	
4kg	1	
5kg	1	
6kg	1	
7kg	1	
8kg	1	
9kg	1	
10kg	1	
Cyklar	3	
K-box	2	excentrisk träning
Belly back	1	
Dipsställning	1	
Stänger		
10kg	5	
15kg	2	
20kg	2	
Half-cage	2	
Vikter		
2,5kg	8	
5kg	4	
10kg	4	
15kg	4	
20kg	4	
25kg	4	
Viktträd	2	
Mattor	13	
Stångfäste	4	