

NIMI

VAHVISTAA/ EDUT

KUVA

Porraskone
PRECOR

Porraslaite on erinomainen laite sykettä nostavaan ja erityisesti pakaroita, reisiä ja pohkeita vahvistavaan treeniin. Porraskone ei kuitenkaan kuormita niveliä yhtä raskaasti kuin esimerkiksi juoksu. Heti kun tasapaino tuntuu pitävän, kannattaa suoristaa ryhti ja irrottaa kahvoista, niin treeniin saa lisää haastetta.



Juoksumatot 2X
PRECOR

Juoksumatto on erinomainen väline lämmittelyyn, kalorinkulutukseen ja kunnon kohentamiseen, ja lisäksi harjoittelu vahvistaa jalka- ja selkälihakasia.



Juoksumatto
AirRunner

AirRunner intensiiviseen harjoitteluun. Korkeampi kalorinpoltto verrattuna sähköisiin juoksumattoihin. Haastaa enemmän lihasryhmiä töihin, kiitos puuttuvan sähkömoottorin
Ei enimmäisnopeutta!



Crosstrainer
PRECOR

Crosstrainer on askelluslaite joka nostattaa kuntoa nivelistävällisesti. Se vaikuttaa tehokkaasti niin ylä- kuin alavartalon suuriin lihasryhmiin sekä nopeuttaa aineenvaihduntaa.



Kuntopyörä
Rekumbentti
PRECOR

Rekumbentti auttaa aktivoimaan alaraajojen suuria lihasryhmiä. Sillä harjoittelu polttaa hyvin rasvaa sekä sopii erinomaisesti myös kuntoutukseen.



Kuntopyörä
Normaali
PRECOR

Kuntopyörällä treenaminen on tehokas tapa parantaa yleistä hyvinvointia, kuntoa sekä kohentaa jalkojen lihasmassaa. Se on ideaalinen laite lämmittelyyn esim. ennen lihaskuntoharjoittelun aloittamista. Se sopii myös hyvin henkilölle jolla on polvet heikommassa kunnossa.



Soutulaiteet 2X
PRECOR

Soutulaitetreenissä koko kehon lihakset pääsevät monipuolisesti töihin ja energiankulutus tehostuu reippaasti – tehokasta treeniä jo lyhyessä ajassa. Loistava laite myös pelkkään lämmittelyyn.



FIT KUUSAA

AIR-BIKE

Crosstrainerin ja kuntopyörän veikeän näköinen yhdistelmä treenaa supertehokkaasti koko kehoa ja nostaa sykettä reippaasti.



FIT KUUSAA

Jalkaprässi Painopakka PRECOR

Voimaa, Rasvanpolttoa ja liikkuvuutta
Etureisiin, Takareisiin, Pakaroihin
Myös yhdellä jalalla.
Pyydä ohjeistusta liikkeisiin, jos ei ole ennestään tuttu.



Jalanojennus LegExtension Etureisi ojen. PRECOR

Polven ojennus ja koukistus ovat parhaat liikkeet reisien treenaamiseen. Nämä harjoitusliikkeet eristävät kuormituksen hyvin reiden etu- ja takalihaksistoon, eivätkä ne rasita niveliä. Polvenojennus- ja koukistuslaite on erinomainen vaihtoehto myös silloin, kun jalkaprässi tai -kyykky eivät ole mahdollisia esimerkiksi kipujen vuoksi.



Jalan koukistus Leg Curl Takareisi ojennus PRECOR

Jalankoukistuslaite on täsmätreeniä takareisille. Tekniikka on helppo: nilkat nostetaan tuen päälle, polvia koukistetaan mahdollisimman syvään ja ojennetaan sitten rauhallisesti.



Loitontaja Ulkosyrjä, pakara PRECOR

Lonkan loitontaja laite treenaa lonkan loitontajalihaksia ja reiden ulkosivua.



Lähentäjä Inner Tight Sisäreisi, pakara PRECOR

Lonkan lähentäjä laite treenaa lonkan lähentäjäl lihaksia ja reiden sisäsivua.



Soutu/ rintalihas Seated Row painopakka PRECOR

Laite vahvistaa kaikkia yläselän lihaksia sekä auttaa parantamaan ryhtiä.



FIT KUUSAA

Hauiskääntö,
Painopakka
PRECOR

Liike treenaa tehokkaasti hausista, laite kohdistaa treenin koko liikkeen ajan oikeaan paikkaan verrattuna vapaisiin painoihin.

FIT KUUSAA



Hartiaprässi
Painopakka
PRECOR

Liike keskittyy tehokkaasti olkapäihin ja yläselän lihaksiin, eikä iso osa energiastasi mene kropan tasapainoiluun ja keskivartalon työskentelyyn.



Olkapääprässi,
hartiat
Levypainolaite
TECHNOGYM

Liike keskittyy tehokkaasti olkapäihin ja yläselän lihaksiin, eikä iso osa energiastasi mene kropan tasapainoiluun ja keskivartalon työskentelyyn.



Chest Press
Ojentaja,
Rintalihas
Painopakka,PRECOR

Rintalihas, ojentaja ja olkapäitä vahvistava treeni



RINTA-PRÄSSI
Rinta, olkapäät
Chest Press
Levypaino
TECHNOGYM

Liike keskittyy tehokkaasti rinta- ja yläselänlihaksiin, eikä iso osa energiastasi mene kropan tasapainoiluun ja keskivartalon työskentelyyn.



Rear Delt/Pec Fly
Rintalihas,
takaolkapäät,
käsivarret
Painopakka, PRECOR

Takaolkapäiden täsmätreeni kasvot painopakkaan päin lisäksi erinomainen rintalihastreeni selkä nojaa vasten.



Selän ojennus
Alaselkävahvistin
Painopakka
PRECOR

Vahvistaa alaselänlihaksia lihaskia ja liikkuvuutta.

FIT KUUSAA



Vatsalihakset
Keskivartalo
Painoapákka
PRECOR

Täsmätreeniä vatsalihaksille, hallittu liike kohdistuu juuri oikeisiin lihaksiin.



FIT KUUSAA

PULL DOWN Selkä,
niska
Levypainot
TECHNOGYM

Laite to
terveyden ylläpito ja mahdollisten selkä- ja
niskakipujen eliminointi tai massiivisen V-
mallisen selkälihakiston rakentaminen.



Ojentaja, Dippi
Olkapäät
Levypainolaite
TECHNOGYM

Olkavarren paksuudesta melkein pä kaks
kolmasosaa muodostaa ojentaja. Jos siis haluat
voimaa ja lihaksikkaat kädet, muista panostaa
myös ojentajien treenaamiseen



Hauiskääntö
Levypainolaite
TECHNOGYM

Liike treenaa tehokkaasti hausista, laite
kohdistaa treenin koko liikkeen ajan oikeaan
paikkaan verrattuna vapaisiin painoihin.



Soutu, Yläselkä, hartiat
Levypainot
TECHNOGYM

Laite vahvistaa kaikkia yläselän lihaksia sekä
auttaa parantamaan ryhtiä.



Jalkaprässi,
TECHNOGYM
Levypainot

Voimaa, Rasvanpolttoa ja liikkuvuutta
Etureisiin, Takareisiin, Pakaroihin
Myös yhdellä jalalla.
Pyydä ohjeistusta liikkeisiin, jos ei ole
ennestään tuttu.



Hack Kyykky
NORMANN

hack-kyykky treenaa aina reisiä ja pakaraa,
mutta jalka-asennolla voidaan siirtää
painotusta näiden lihasten välillä. Hack-kyykky
on siis kokonaan eri liike kuin vapaa kyykky, ja
hackista saa irti paljon sellaista mitä vapaasta
kyykystä ehkä ei (ja myös päinvastoin).



FIT KUUSAA

Jalkaprässi
Reidet, pakarat
Alaselkä
Levypainot
TECHNOGYM

Voimaa, Rasvanpolttoa ja liikkuvuutta
Etureisiin, Takareisiin, Pakaroihin
Myös yhdellä jalalla.
Pyydä ohjeistusta liikkeisiin, jos ei ole
ennestään tuttu.

FIT KUUSAA



Pakarakone
Levypainot

Markkinoiden paras pakarakone.
Yhdellä tai kahdella jalalla



Jalkakyykkykone
Squat
Levypainot
Etureidet
Pakarat, PRECOR

Etu- tai takareiteen/ylä tai alareiteen.
Koska liike ottaa vain sinne minne
halutaan ja eliminoi pois epäolennaiset
lihakset.
Tällä laitteella pysyt aina oikeassa
kulmassa sarjojen loppuun asti.



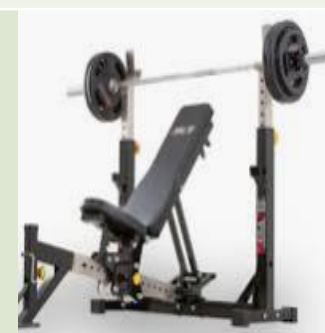
Painonosto penkki
Rinta, ojentajat
Levypainot
NORMANN

Rintalihasten ja ojentajien treenauksen
peruskauraa



Vinopenkki
Ylärintakehä, ojentajat,
kädet
NORMANN

Vinopenkki on yksi tärkeimmistä
apuliikkeistä rinnan kehittämiseen
normaalin tasapenkkipunnertamisen
lisäksi. Vinopenkki rasittaa tehokkaasti
rintalihasten yläosia, joka puolestaan
kasvattaa rinnan paksuutta ja
näyttävyyttä.



HALF RACK Kyykkyteline
Leuanveto
Hauis-olkapää
Levypainot
PRECOR

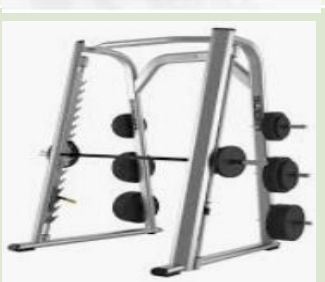
Kyykkyräkki on paikka, joka on nimensä
mukaisesti tarkoitettu erilaisten
jalkakyykyn variaatioiden
suorittamiseen. kannattimia voi säätää
itselleen sopivan korkuisiksi, jotta
sarjan aloittaminen ja lopettaminen
olisi itselle mahdollisimman
miellyttävää.



Smith Rack
Olkapäät
kyykky
Levypainot
PRECOR

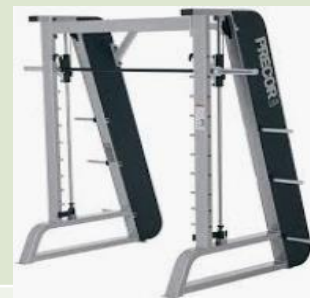
Räkki on laite, joka on nimensä
mukaisesti tarkoitettu erilaisten
hallittujen jalkakyykky ja olkapäätreeni
variaatioiden suorittamiseen..

FIT KUUSAA



Multipower
Smith-kyykky
Penkki-olkapää
Levy painot, PRECOR

Smith-kyykky on minimissäänkin loistava vapaan kyykyn korvike, ja monelle se on jopa parempi liike jalkojen vahvistamiseen & kasvatukseen. Kyykkyä voi säätää omille välityksille sopivan version, joka kuormittaa reisiä mutta vain vähän alaselkää.



Selän vahvistus
Takareisi Omapaino
irtopaino

Vahvistaa koko selkää ja lisäksi takareisiä ja pakarointia

FIT KUUSAA



Alatalja
Selkälihakset
Painopakka

Tässä saa treeniä leveää selkälihas, epäkäsihaksen alaosa, takaolkapää ja hauis. Voisi siis sanoa, että liikkeessä kuormittuvat ylä-, keski- ja alaselkä hauksen kera. Myös lavat ovat aktiivisesti töissä, kun liikkeen tekee oikein.



Avustettu
Dippi/leuanveto
Painopakka

Hallittu ja miellyttävä tapa käyttää omaa painoa dippi ja leuanveto treenauksessa. Selkä, olkapäät, ojentajat, hauis treeneihin.



Ylätalja
Selkä ja olkapää

Laite toimii oli tavoitteena selän yleinen terveyden ylläpito ja mahdollisten selkä- ja niskakipujen eliminointi tai massiivisen V-mallisen selkälihaksiston rakentaminen.



Ristitalja
Rintalihakset
Selkälihakset

Ristikkäistaljaa voi hyödyntää hyvin monella tavalla. Lisäksi käytössä on useita erilaisia kahvoja käyttöön yhdessä tai erikseen.



Ote kahvat
TRYON

OTEKahvoja on 12 erilaista ja kahvoille teline. Kahvoissa on erittäin onnistunut muotoilu ja pitävä pinta. Ote pitää ja kahvat tukevat myös ranteet hyvin.



Maastaveto Levypainot ja tanko

FIT KUUSAA

Maastaveto toimii lähes kaikissa suurissa lihaksissa, ja sen vaikutuksen painopisteinä ovat nelipäinen reisilihas, takareidet, pakaralihakset, vatsalihakset, useimmat selkälihakset sekä kyynärvarret.



Käsipainot Vapaapainoalue JORDAN

Käsipainoilla treenaaminen on tehokasta voimaharjoittelua eikä niiden käyttö ei rajoita liikerataa. Lihassoiman harjoittaminen käsipainoilla vaatii liikkeen ja lihasten kontrollointia, jolloin käytät useampia lihaksia liikkeen suorittamiseen turvallisesti.



CROSSFIT IRONFIT Dippi, kyykky Leuanveto,

- Tangon pidikkeet
- Dippiteline
- Kiipeilytikapuut 2 x 2,5m
- 1 kpl hyppyleuavetotelineet
- Leuanvetoteline
- Turvapukit
- Koukut vastuskumeille
- Puolapuut



Hyppypukit

Tehokkaat hyppyt ovat herkkua kropallesi. Hypi itsellesi räjähtävyyttä, kestävyyttä ja vahvat luut.



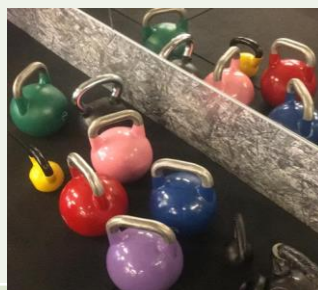
Kuntopallot

Pallolla saa treenattua tosi monipuolisesti niin **räjähtävyyttä, voimaa, koordinaatiota kuin kehonhallintaa.** Treenin fyysisyyttä voi säädellä valitsemalla itselleen sopivan kokoisen pallon



Kahvakuulat

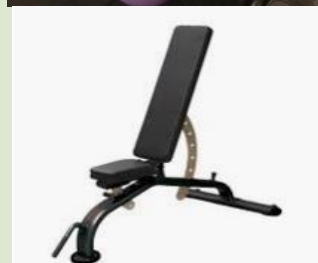
Kahvakuulaharjoitukset ovat hyviä koko kropalle. Se vahvistaa lihaksia ja muotoilee niitä, parantaa kestävyyttä ja nopeutta. Lisäksi harjoittelu kahvakuulalla parantaa koordinaatiota. Kahvakuulaharjoittelu aktivoi monia lihasryhmiä nopeasti



Vinopenkit Vapaapainoalue

Vinopenkkejä voi hyödyntää vapaapainoalueella, rack ja smith laitteiden kanssa.

FIT KUUSAA



Tasapenkit

Vinopenkkejä voi hyödyntää vapaapainoalueella, rack ja smith laitteiden kanssa.



FIT KUUSAA

Painotangot Kuminauhhat LIVEPRO

Tangot soveltuu erinomaisesti useimpiin käsitreeniin ja muihin pienempien lihasryhmien harjoittamiseen. Taivutetusta hauistangosta saat useita ergonomisia otteita erityisesti hausikäntöihin ja ojentajatreeniin.



Kuminauhhat Cross fit alue

Vastuskuminauhalla saat helposti lisätehoa treeneihisi! Erityisesti selän ja ryhdin vahvistaminen on helppoa vastuskuminauhan avulla.



Kulmasoutu tanko

Kulmasoutu kohdistaa rasiosta varsin tasaisesti lähes kaikkiin selän lihaksiin, kuten alaselkään, lappoihin, takaolkapäihin ja epäkäslihaksiin. Suurin taakka kuitenkin kohdistuu leveille selkälihaksille.

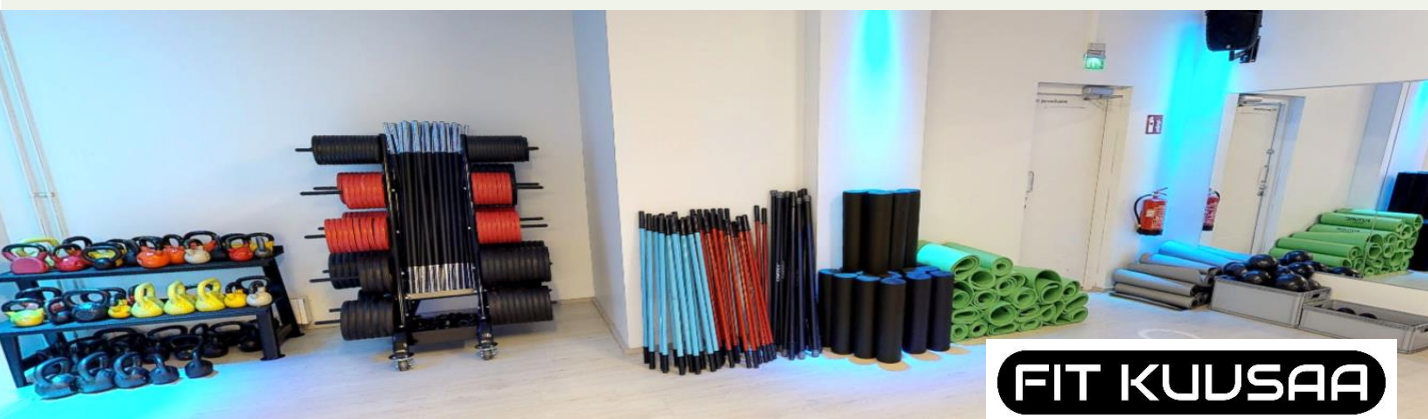


ATX Pohjekoroke Kyykkylauta Kantapäiden alle

Pohjekorokkeen ja kyykkylaudan ansiosta mahdollistat optimoidun ja turvallista harjoittelun kyykky- ja pohjeliikkeissä



**RYHMÄLIIKUNTATILASSA OMAT TREENIEN APUVÄLINEET,
SE ON JÄSENTEN KÄYTETTÄVISSÄ TUNTIVARAUSTEN ULKOPUOLELLA.**



FIT KUUSAA