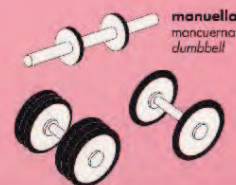
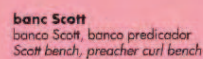
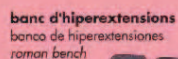


Aparells



políglia alta
polea alta
high pulley

paral·lels
parailelas
dip and chin bar

políglia baixa
polea baixa
low pulley

màquina de pressió sobre banc
press banca
bench press

màquina de pectorals
pectoral contractor, pec deck
pec deck, butterfly

pul·lòver
pullover
pullover

màquina de rull de braços
curl de bíceps
arm curl

màquina de rull de tronc abdominal
sit up, trunk curl

màquina de girs (twist)
twist
rotary torso, torso twist, twist

màquina de panxells dempeus
màquina de gemelos de pie
standing calf machine

màquina de panxells d'assegut
màquina de gemelos sentado
seated calf machine

premsa de peïams
prensa de piernas
leg press

màquina de rull de cames
curl de bíceps femoral
leg curl

màquina d'extensions
extensió de peïams
leg extension

màquina de malucs
multicadera
total hip, hip conditioner

màquina polivalent
màquina multipower, multipower
multipower