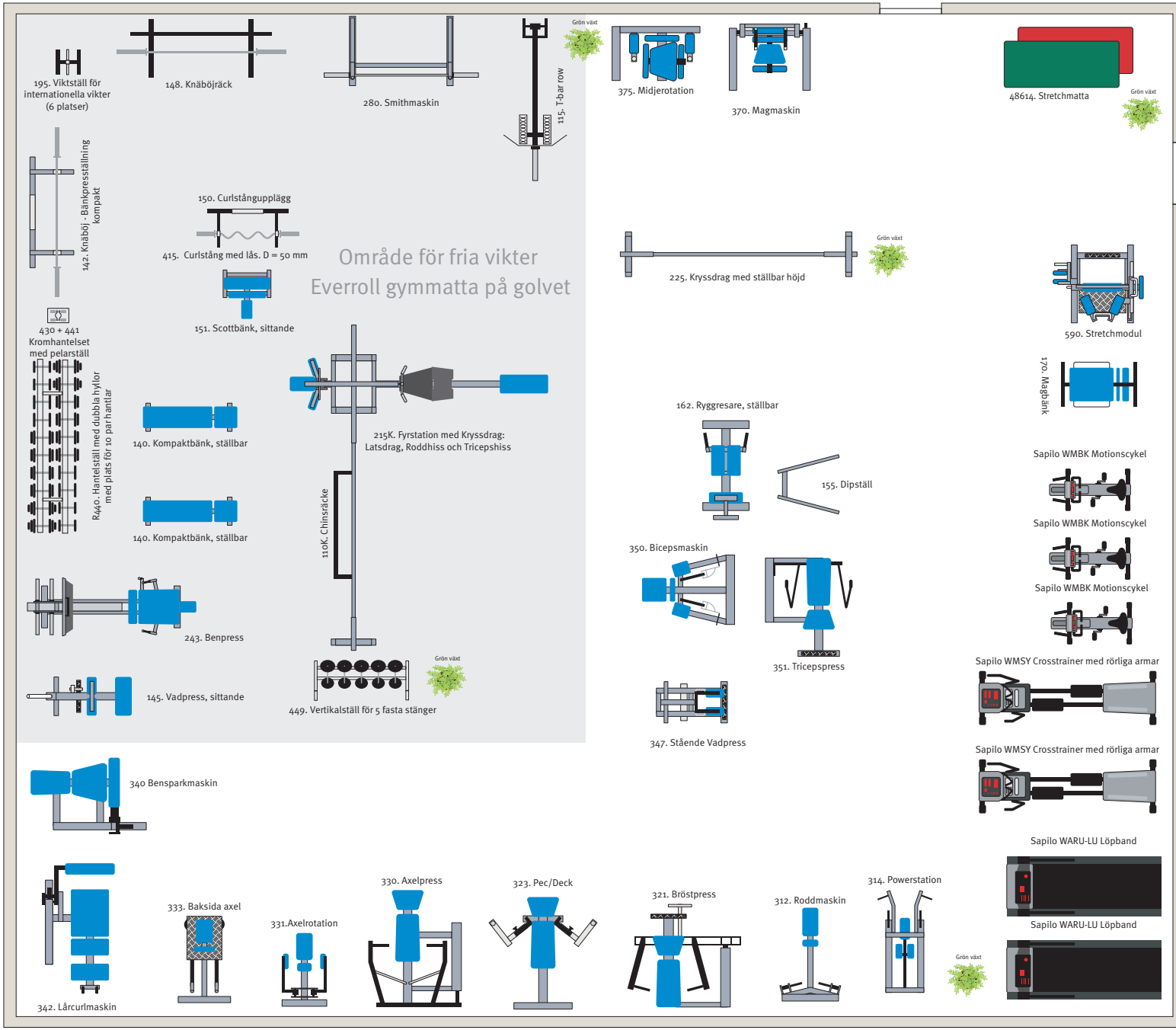
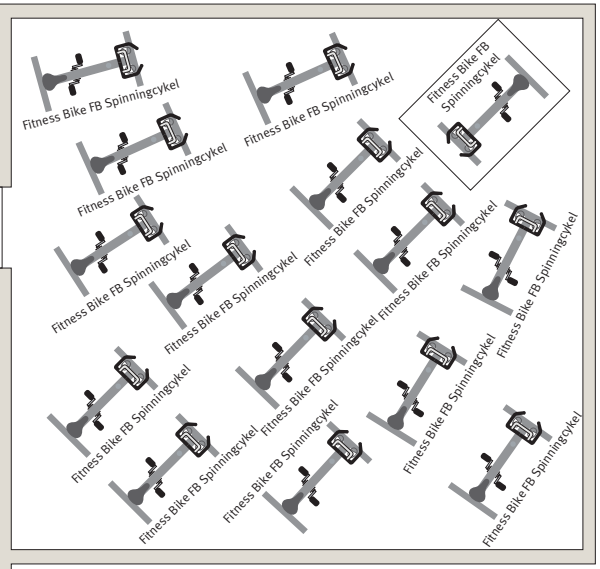
Förslag på layout av gymlokal på 200 kvm, med ett spinningrum på 28 kvm.

Gymleco
THE GYM EVOLUTION





Detta layoutförslag är baserat på en produktmix utvald för optimal allsidig träning, både för kondition och styrka. Maskinerna har vi valt att placera på bästa sätt utifrån lokalens golvyta.
Maskinerna är grupperade tillsammans utifrån muskelgrupperna som tränas.
Träningsmaskinerna är försedda med instruktionstavlor som ger utförliga beskrivningar på hur övningarna utförs.

312 Rodd nerifrån	150 Curlstångsupplägg
314 Chins/Dip med motvikt	151 Scottbänk, sittande
321 Bröstpress med startpedal	155 Armhävningsställning (Dipställ)
323 Pec deck	162 Ryggresare, ställbar
330 Axelpress m. justerbart ryggstöd	170 Magbänk (Roman chair)
331 Axelrotation	195 Viktställ för internationella vikter
333 Baksida axel	215K Fyrstation med kryssdrag
340 Benspark	225 Kryssdrag
342 Lårcurl liggande	243 Benpressmaskin 450
347 Vadpress stående	280 Smithmaskin
350 Biceps	430 Kromhantelset 1-10 kg
351 Triceps	432 Gummerade hantlar
364 Adductors/Abductors (insida/utsida lår)	441 Pelarställ för 10 par kromhantlar
370 Mage sittande	440 Hantelställ med plats för 10 hantelpar
375 Midjerotator	449. Vertikalställ för 5 fasta stänger
590 Strechmodul för helkroppsstreching	590. Stretchmodul
115 Framåtböjd rodd (T-bar row)	WARU-LU Sapilo Löpband
140 Ställbar bänk - Kompakt	First Degree Fluid Rower
142 Bänkpress- och knäböjställning	WMBK Sapilo Motionscykel
145 Vadpressmaskin, sittande	WMSY Sapilo Crosstrainer
148 Knäböjräck	48614 Stretchmatta