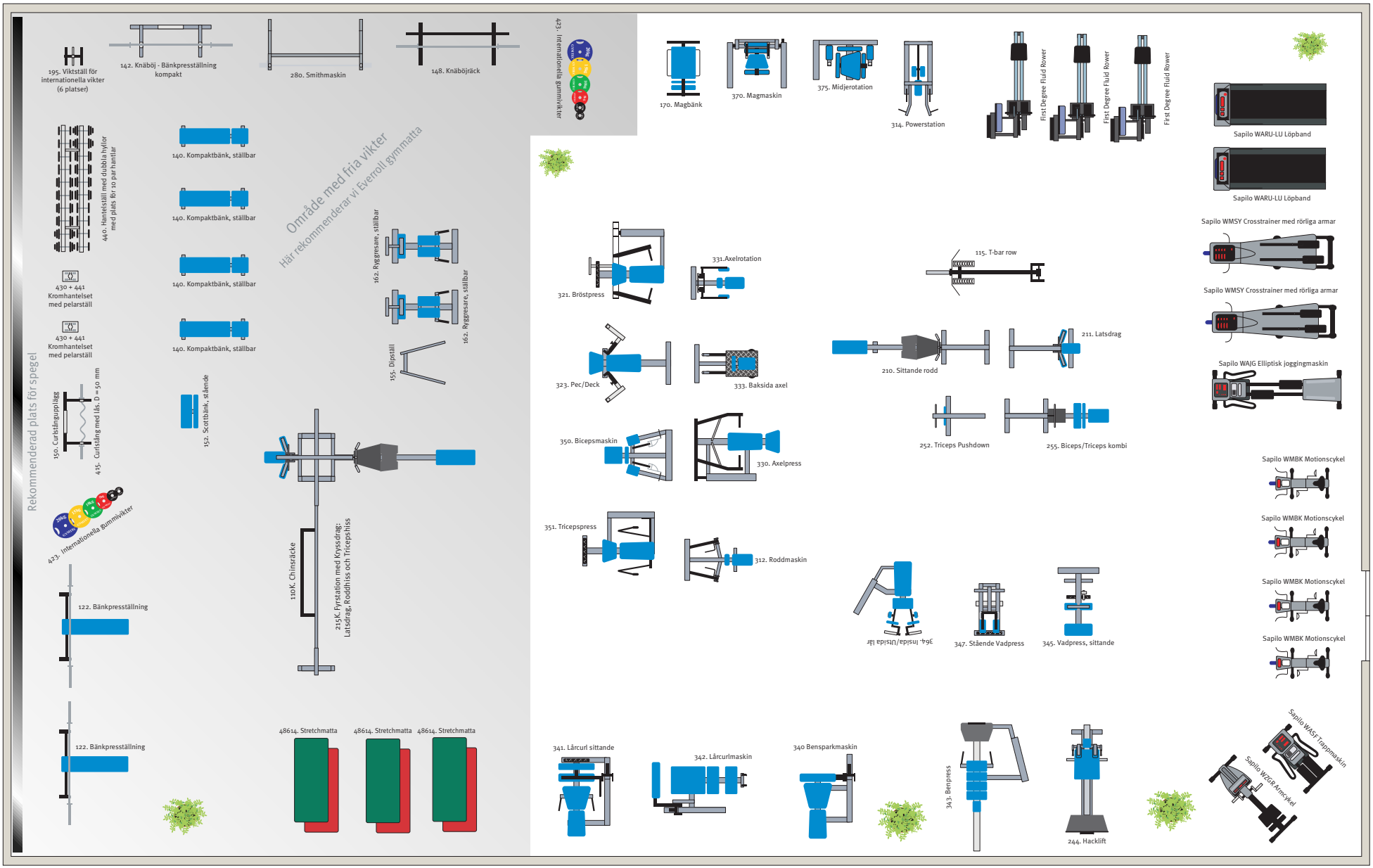
Förslag på layout av gymlokal på 360 kvm

Detta är ett layoutförslag för ett lite större gym, ca 360 kvadratmeter. Det 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.

Gymleco
THE GYM EVOLUTION



312 Rodd nerifrån
314 Chins/Dip med motvikt
321 Bröstpress med startpedal
323 Pec deck
330 Axelpress m. justerbart ryggstöd
331 Axelrotation
333 Baksida axel
340 Benspark
341 Lårcurl sittande
342 Lårcurl liggande
343 Benpress
347 Vadpress stående
348 Vadpress 45°
350 Biceps
351 Triceps
364 Adductors/Abductors (insida/utsida lår)
370 Mage sittande
375 Midjerotator
195 Viktställ för internationella vikter
210 Sittande rodd
211 Latsdrag
225 Kryssdrag
244 Hacklift
252 Tricepsdrag med ryggstöd
255 Bicepshiss
280 Smithmaskin
110K Chinsräcke till kryssdrag (Cable Cross)
115 Framåtböjd rodd (T-bar row)
120 Lutande bänkpress
122 Bänkpressställning
140 Ställbar bänk - Kompakt
142 Bänkpress- och knäböjställning
148 Knäböjräck
150 Curlstångsupplägg
152 Scottbänk, stående
155 Armhävningsställning (Dipställ)
162 Ryggresare, ställbar
170 Magbänk (Roman chair)
410. Int. skivstång
415. Internationell curlstång
423. Int. gummiviktskivor, färgade
430. Kromhantelset 1-10 kg, skruvade
432. Gummerade hantlar
441. Pelarställ för 10 par kromhantlar
440. Hantelställ med plats för 10 hantelpar
48614 Stretchmatta
RJ1120 Hantelställ med plats för 10 hantelpar
WARU-LU Sapilo Löpband
FD First Degree Fluid Rower
WMBK Sapilo motionscykel
WMSY Sapilo Crosstrainer