

# Udstyrsliste

## Maskiner/bænke

Type	Antal
Fladbænk	4
Motionscykel	3
Crosstrainer	3
Løbebånd	2
Romaskine	1
Squatrack	1
Smidtstativ	1
Stepmaskine	1
Flad bænkpresbænk	1
Incline bænkpresbænk	1
Decline mavebænk	1
Skrå rygbænk	1
Crunch mavebænk	1
Biceps-curlbænk	1
Justerbar skråbænk	1
Stativ til legraise og dips	1
Cable cross-maskine	1
Incline single brystpres	1
Dorsal-maskine til ryg	1
Roterende torso-maskine	1
Abdominal- og rygmaskine	1
Biceps-curlmaskine	1
Ben-curl- og ext.-maskine	1
Yder-/inderlårmaskine	1
Hacksquat-maskine	1
Low pulley-maskine	1
Lat pulldown-maskine	1
Skrå benpresbænk	1
Incline lever row pad til ryg	1

## Vægte

Type	Antal
Håndvægt (1-10 kg)	40
Håndvægt (12-60 kg)	?
Skive, stor (1,25-25 kg)	65
Skive, lille (1,25-15 kg)	35
Kettlebell (4-32 kg)	7
Medicinbold (?/? kg)	2
Powerbag (5/10/15 kg)	3

## Udstyr

Maskinetype	Antal
Stepbænk	2
Elastik (?)	?
Sjippetov	1
Balancebræt	1
Terapi-/yogabold	1
Ankelvægt (1 kg)	4
Boksepude	1
Grip pad	2
Manuel dorsey bar	1
Ab wheel	1
Mavebøjningsstøttestativ	1
Træningsmåtte	2
Bælte/rygstøtte	5
Byg-selv-kæde (4 størrelser)	8
Ankelklods	1