



FITNESS

**Kr. 7.260 – 4402W Big tai chi wheel**

Metode til Øvelse: Skulder/bryst.

Snup en stor cirkel med den ene hånd og drej til venstre eller højre.
Ændrer hastigheden af bevægelsen.

Faldområde: 405 x 370 cm

Fri faldhøjde: 0 cm

Mål (L x B x H): 58.5 x 62 x 205 cm

**Kr. 12.800 – 4404W Crosstrainer**

Metode til Øvelse: Kroppen.

Stå på pedalerne samtidigt med hænderne har greb om begge håndtag. Flyt fødderne frem og tilbage i cirkel bevægelser, samtidig med hænderne skubber håndtagene frem og tilbage..

Faldområde: 350 x 450 cm

Fri faldhøjde: 175 cm

Mål (L x B x H): 136 x 50 x 175 cm

**Kr. 12.850 – 4405W Oarsman**

Metode til Øvelse: Kroppen.

Placer dine fødder på pedalerne, og fat med hænderne om begge håndtag.
Træk håndtagene til maven, samtidig med benene strækkes. Vend tilbage til udgangspositionen.1

Faldområde: 400 x 450 cm

Fri faldhøjde: 0 cm

Mål (L x B x H): 148.5 x 62 x 205 cm

**Kr. 5.400 – 4406W Ladder**

Metode til Øvelse: Arme/skulder.

Kropshævninger - Grib om øverste vandrette barre med næsten strakte arme. Træk kroppen til brysthøjde. Sænk derefter langsomt kroppen. Øvelsen gentages forfra igen.

Faldområde: 390 x 380 cm

Fri faldhøjde: 243,5 cm

Mål (L x B x H): 75,5 x 95 x 243,5 cm

**Kr. 18.250 – 4437W
Hydraulic trainer for legs**

Faldområde: 359 x 408 cm

Fri faldhøjde: 0 cm

Mål (L x B x H): 108 x 59 x 170 cm

**Kr. 18.430 – 4438W
Scott's-hydraulic bench**

Faldområde: 370 x 443 cm

Fri faldhøjde: 0 cm

Mål (L x B x H): 143 x 70 x 170 cm

**Kr. 4.990 – 4407W Legs lift**

Metode til Øvelse: Arme/mave.

Grib om håndtagene. Vandrette lår, skinneben lodret. Træk dine ben til kroppen og derefter retur. Bøj og stræk derefter armene. Øvelsen gentages forfra.

Faldområde: 350 x 400 cm

Fri faldhøjde: 183 cm

Mål (L x B x H): 117 x 73 x 183 cm

**Kr. 8.750 – 4408W Bench**

Metode til Øvelse: Mave

Lig på ryggen, bøjet i knæ, fødderne i den nederste bar. Med hænderne bag hovedet hæves kroppen i følgende rækkefølge: først hovedet og skuldrene og derefter resten af kroppen i en flydende bevægelser.

Faldområde: 350 x 450 cm

Fri faldhøjde: 0 cm

Mål (L x B x H): 145 x 70 x 57 cm

**Kr. 3.900 – 4409W Tack trainer**

Metode til Øvelse: Ryg.

Sæt dine hofter mod bænken, og støt fødder på den nederste bar. Kryds hænderne på brystet og udfør et jævnt, langsom løfte af kroppen.

Faldområde: 355 x 355 cm

Fri faldhøjde: 99 cm

Mål (L x B x H): 52 x 57 x 99 cm



Kr. 9.150 – 4410W Legs press

Metode til Øvelse: Ben.

Sæt dig ned og placere begge fødder på pedalerne. Stræk benene og skub kroppen ud fra enheden. Derefter bøjes benene tilbage til udgangspositionen.

Faldområde: 360 x 310 cm

Fri faldhøjde: 0 cm

Mål (L x B x H): 115 x 62 x 205 cm



Kr. 7.250 – 4411W Twister

Metode til Øvelse: Hofter/ryg.

Stil dig med begge fødder på hjulet, fat med begge hænder om håndtaget, og bevæg derefter hofterne fra højre og til venstre i en tvistende bevægelse.

Faldområde: 400 x 350 cm

Fri faldhøjde: 0 cm

Mål (L x B x H): 102 x 62 x 205 cm



Kr. 12.290 – 4412W Upper lift

Metode til Øvelse: Overkrop.

Sæt dig ned og fat i et fast greb om håndtagene Træk håndtagene mod kroppen og derefter tilbage, til albuerne er næsten udstrakte.

Faldområde: 400 x 400 cm

Fri faldhøjde: 183 cm

Mål (L x B x H): 114 x 84 x 183 cm



Kr. 7.600 – 4413W Pendulum

Metode til Øvelse: Hofter/mave.

Plaser begge fødder på nederste plade og fat i håndtagene med begge hænder. Sving i hofterne så fødderne bevæger sig til højre og venstre som et pendul.

Faldområde: 480 x 445 cm

Fri faldhøjde: 173 cm

Mål (L x B x H): 143 x 91 x 173 cm



Kr. 13.400 – 4414W Front lift

Metode til Øvelse: Overkrop.

Sid stabilt og læne kroppen fremover. Fat med begge hænder omkring håndtagene og pres håndtagene frem og op. Håndtagene føres derefter langsomt tilbage igen.

Faldområde: 384 x 418 cm

Fri faldhøjde: 0 cm

Mål (L x B x H): 121 x 84 x 183 cm



Kr. 8.380 – 4415W Small taichi wheels

Metode til Øvelse: Skulder/bryst.

Brug begge hænder på de små hjul og dreje til venstre eller højre.
Ændrer hastigheden af bevægelsen.

Faldområde: 405 x 371 cm

Fri faldhøjde: 173 cm

Mål (L x B x H): 71 x 104 x 173 cm

**Kr. 13.400 – 4416W Skier**

Metode til Øvelse: Ben og arme.

Placerer begge fødder på fod pladerne og griber om håndtagene.

Øvelsen er som at gå på ski, og er motion for hele kroppen.

Faldområde: 350 x 470 cm

Fri faldhøjde: 174 cm

Mål (L x B x H): 96 x 50 x 174 cm

**Kr. 10.250 – 4417W Stepper**

Metode til Øvelse: Ben.

Placerer begge fødder på pedalerne. Strækker skiftevis benene. Øvelsen er som at gå på trapper.

Faldområde: 98 x 62 x 205 cm

Fri faldhøjde: 0 cm

Mål (L x B x H): 98 x 62 x 205 cm

**Kr. 10.990 – 4418W Rider**

Metode til Øvelse: Overkrop.

Sæt dig ned og placerer begge fødder på pedalerne. Griber om håndtagene og trækker ned af og tilbage. Håndtagene presses derefter tilbage til udgangspositionen.

Faldområde: 374 x 448 cm

Fri faldhøjde: 0 cm

Mål (L x B x H): 150 x 74 x 153 cm

**Kr. 16.390 – 4419W Butterfly chest press**

Metode til Øvelse: Skulder og bryst.

Sæt dig ned. Grib om håndtagene og træk dem ind mod midten. Når håndtagene næsten mødes foran kroppen, føres disse langsomt tilbage til udgangspositionen.

Faldområde: 415 x 445 cm

Fri faldhøjde: 204 cm

Mål (L x B x H): 114 x 113 x 204 cm

**Kr. 9.120 – 4420W Jumping Jack**

Metode til Øvelse: Ben, lår og baller..

Stil dig med begge fødder på fod pladerne, grib om håndtagene. Stræk benene og sving kroppen fra side til side. Derefter bøjes benene og der gribes om de andre håndtag. Øvelsen gentages.

Faldområde: 480 x 380 cm

Fri faldhøjde: 173 cm

Mål (L x B x H): 79 x 91 x 173 cm

**Kr. 10.800 – 4421W Bike**

Metode til Øvelse: Ben.

Sæt dig ned og placere begge fødder på pedalerne. Cykel ved at træde pedalerne rundt.

Faldområde: 374 x 389 cm

Fri faldhøjde: 0 cm

Mål (L x B x H): 89 x 74 x 152 cm



Kr. 7.600 – 4422W Sitting twister

Metode til Øvelse: Ryg og mave.

Sæt dig ned og placere begge fødder på nederste rør. Grib om øverste rør. Drej kroppen så lang som muligt til den ene side og derefter så langt som muligt til den anden side.

Faldområde: 377 x 243 cm

Fri faldhøjde: 183 cm

Mål (L x B x H): 111 x 69 x 183 cm



Kr. 16.390 – 4425W Inverse Butterfly

Faldområde: 445 x 415 cm

Fri faldhøjde: 204 cm

Mål (L x B x H): 56 x 115 x 204 cm



**Kr. 18.430 – 4436W
Hydraulic barbell in lying position**

Faldområde: 390 x 482 cm

Fri faldhøjde: 0 cm

Mål (L x B x H): 182 x 90 x 170 cm



Kr. 14.700 – 4435W Hydraulic squat trainer

Faldområde: 344 x 445 cm

Fri faldhøjde: 0 cm

Mål (L x B x H): 145 x 44 x 170 cm