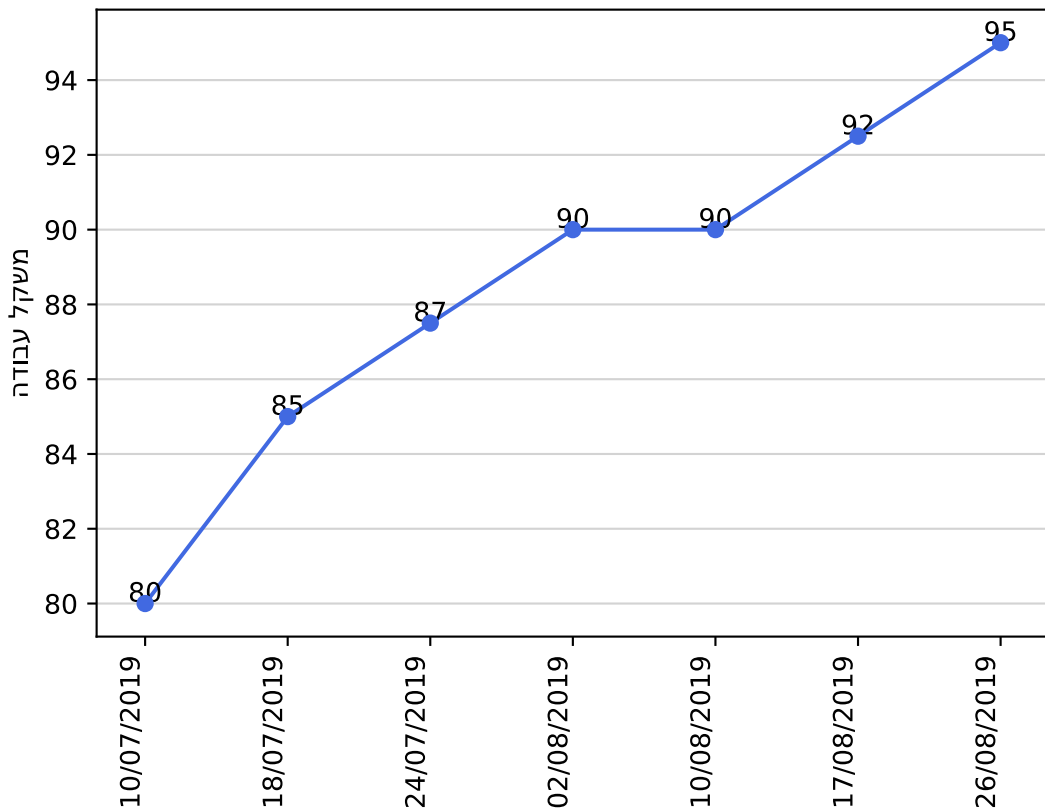
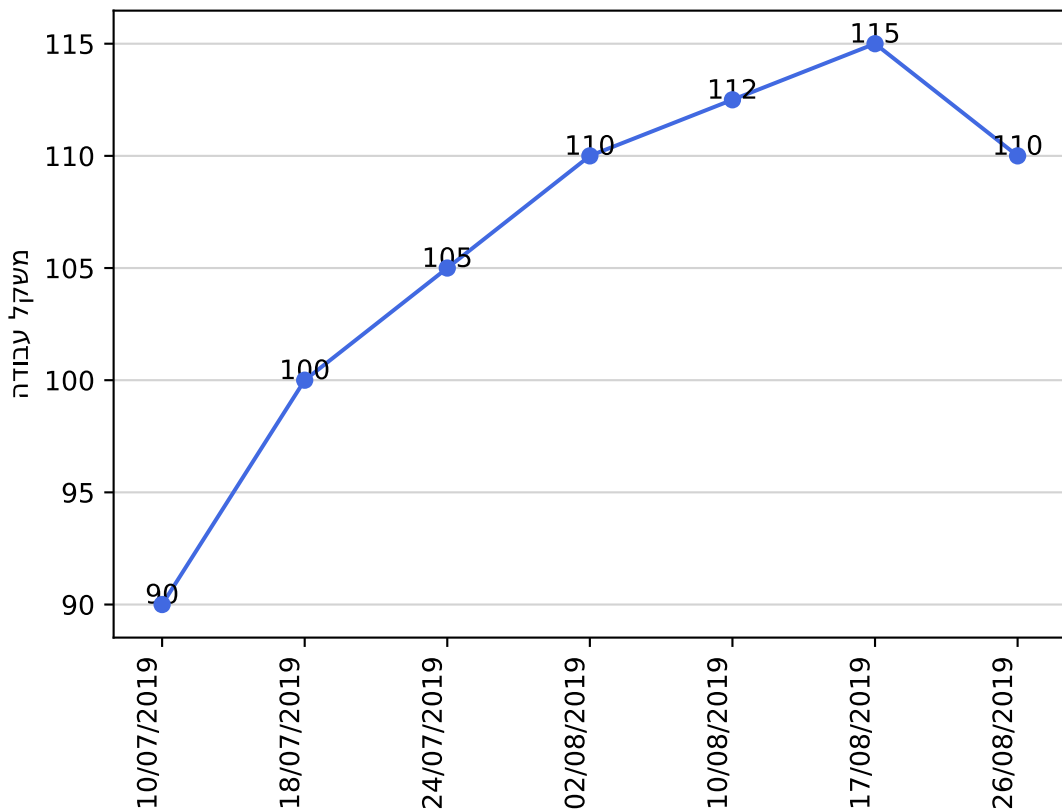


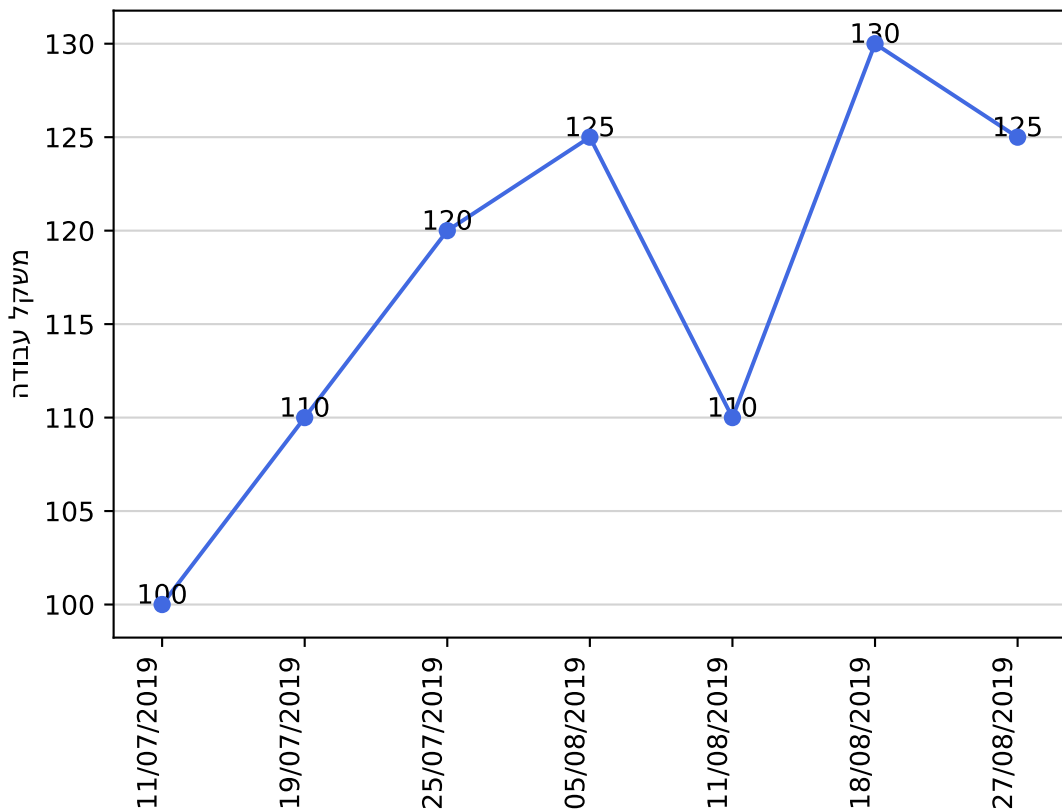
# בונץ פרס



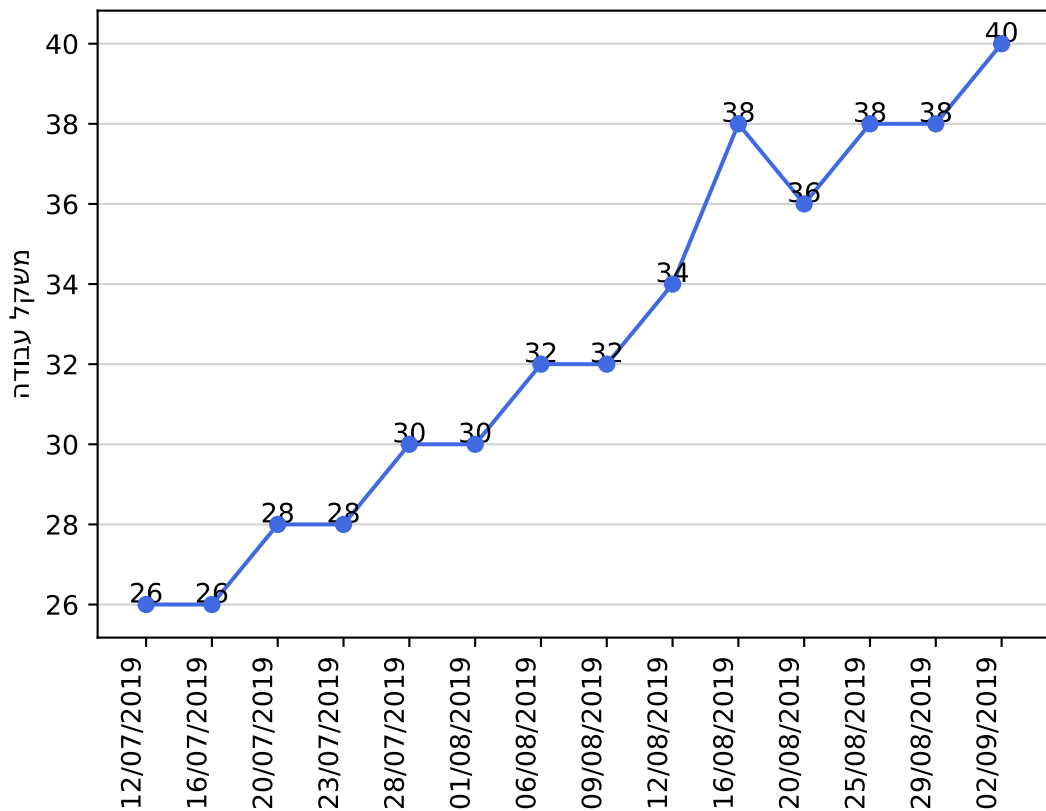
# בונץ פרס רמ"1



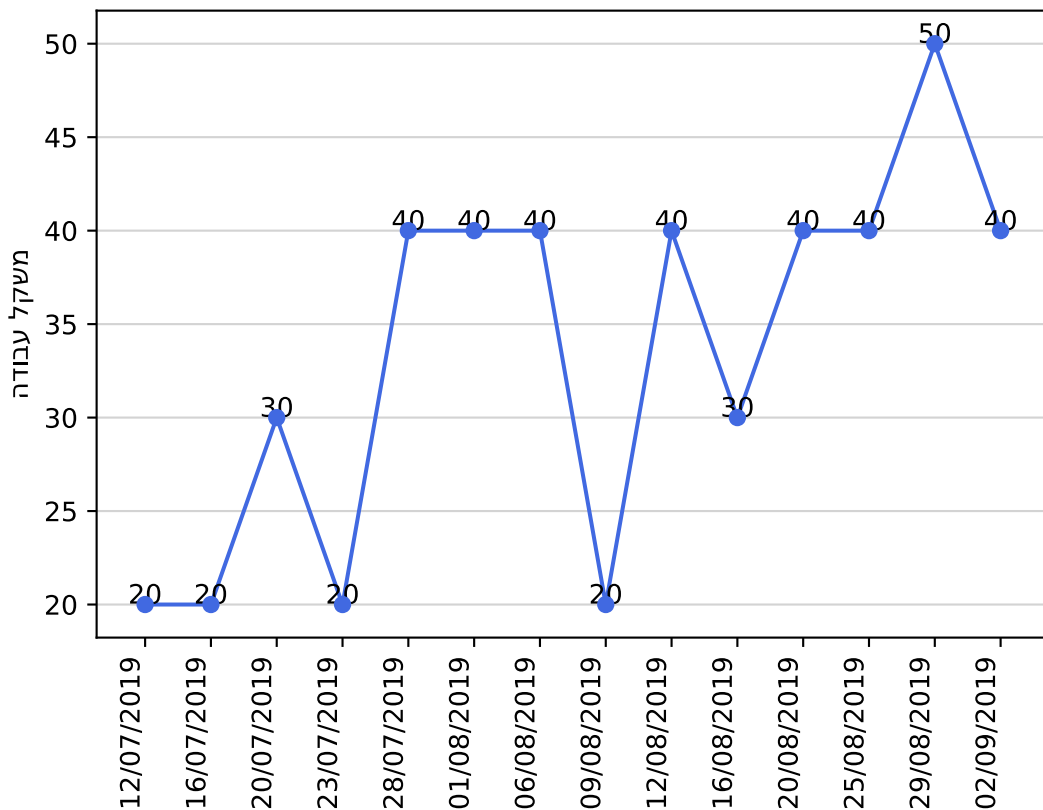
# דדליפט



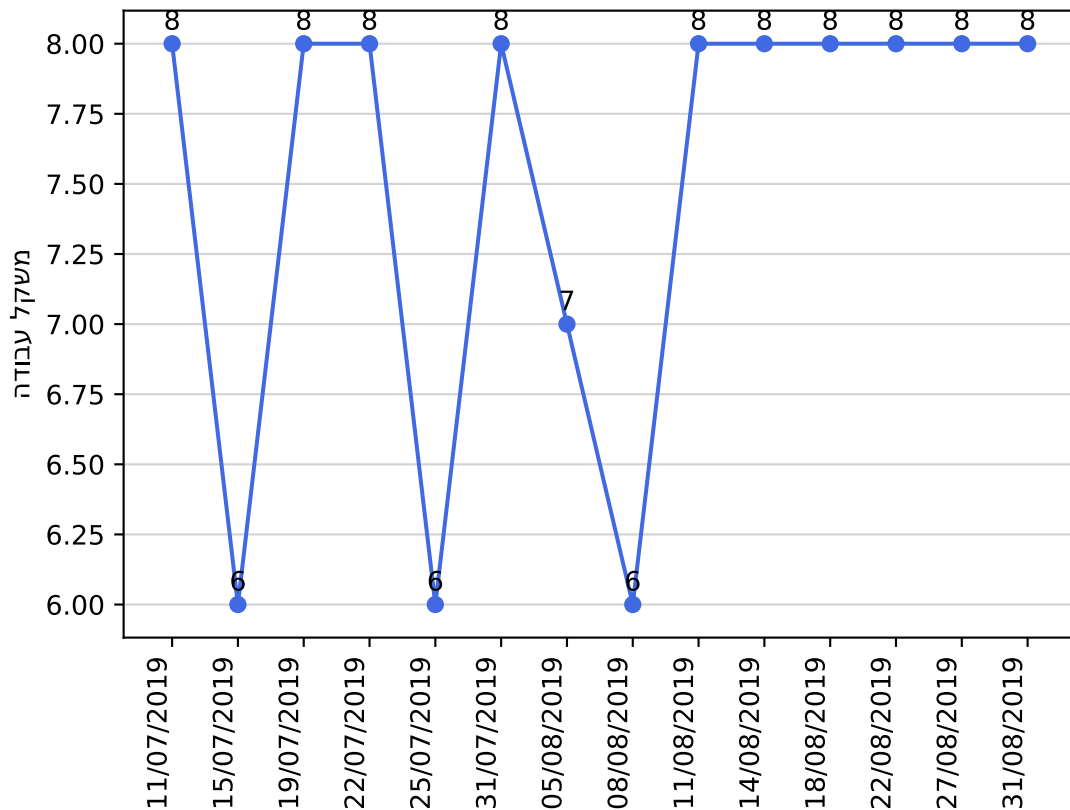
# דדליפט רומני כנגד משקולות יד



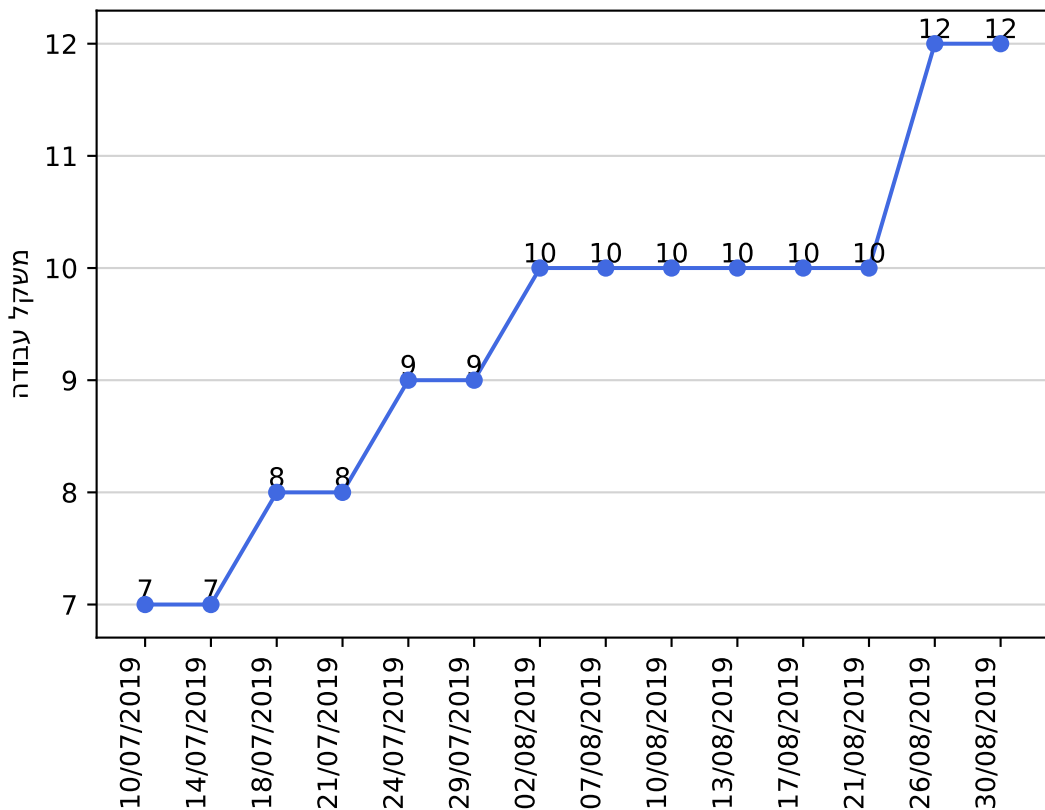
# היפ טראסט רגל רגל במכונה



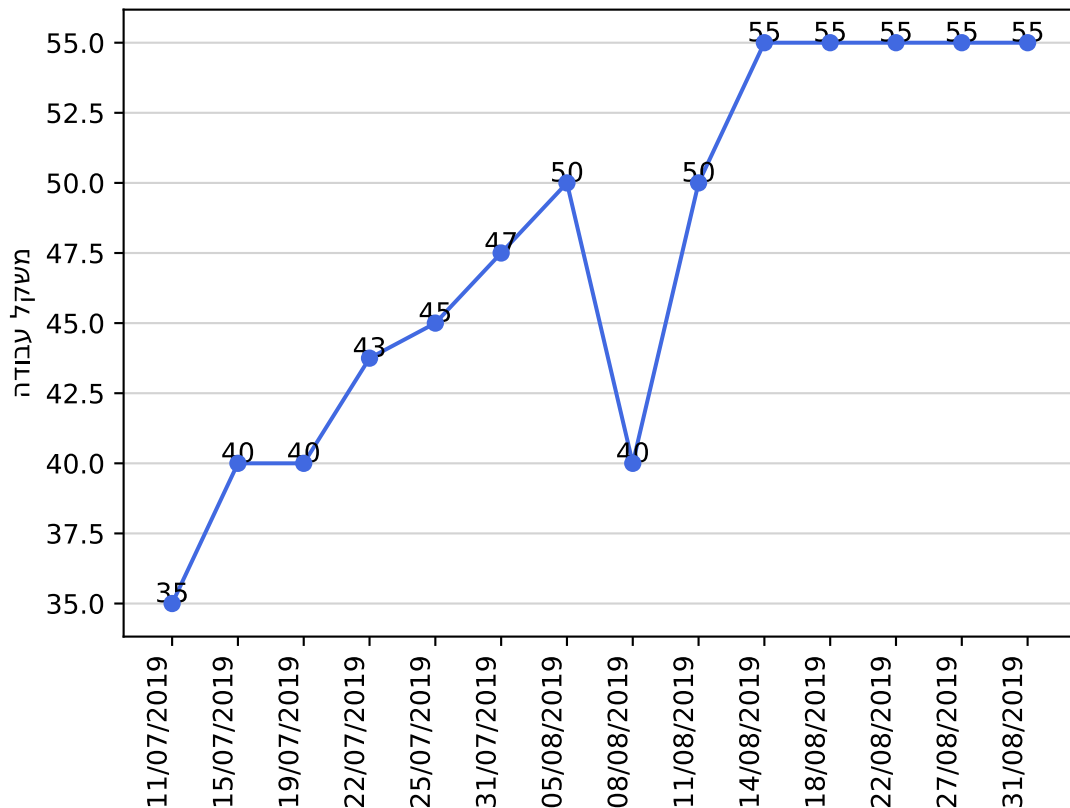
# הרחקת אופקית בישיבה כנד משקולות יד



# הרחקת כתפיים כנגד משקולות יד

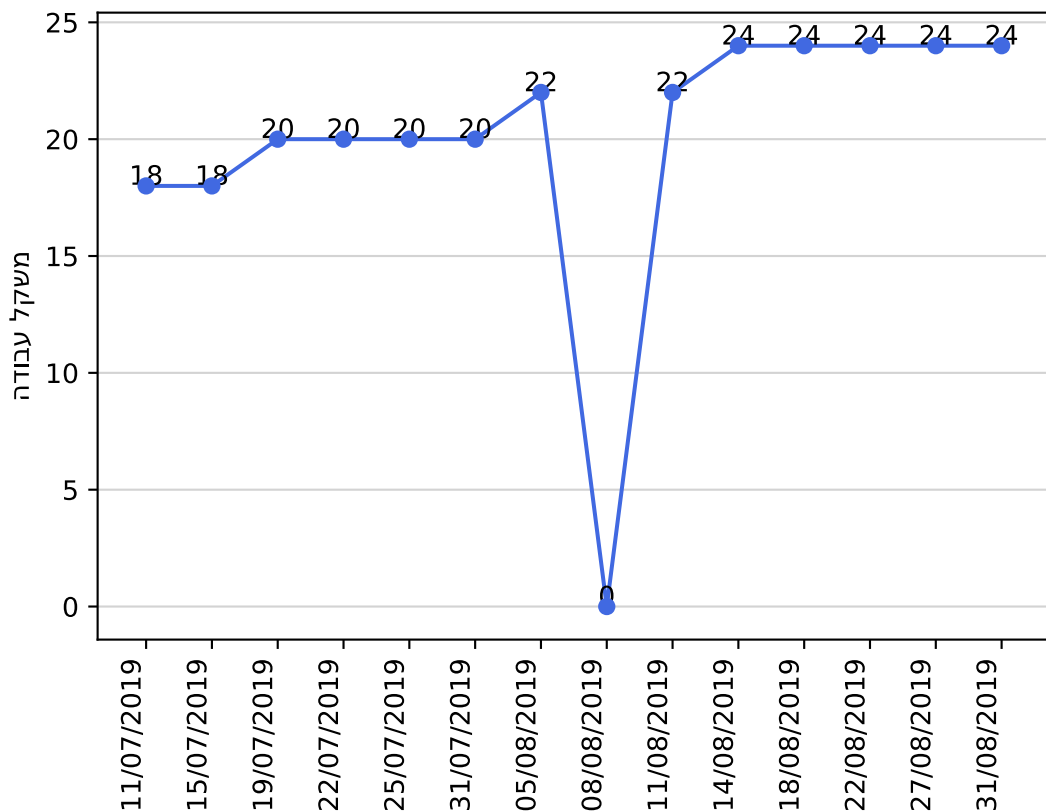


# חתיירה במכונה

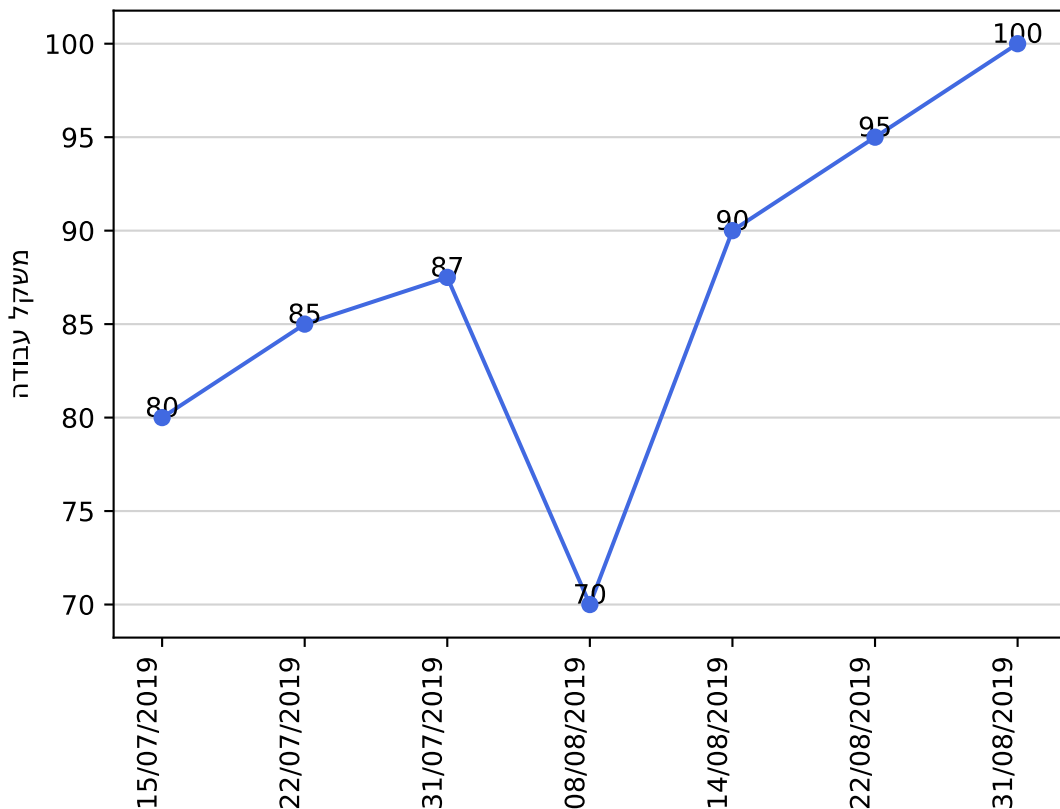




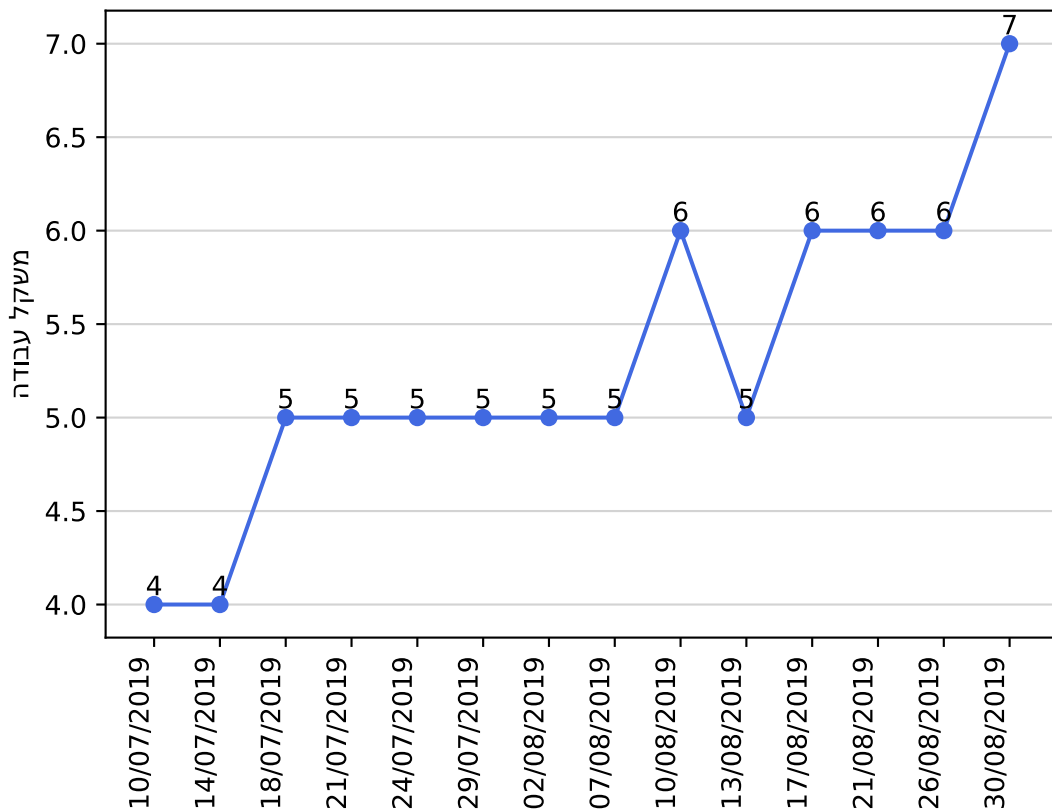
# חתימה בעמידה עם משקולות יד



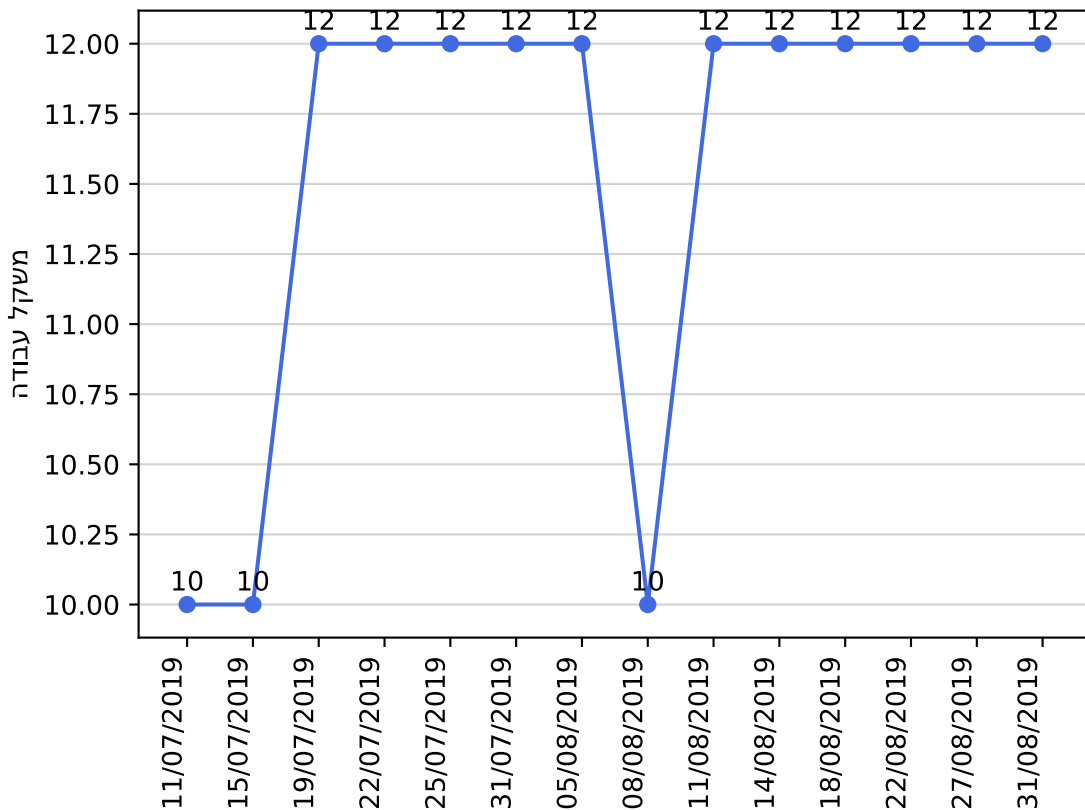
# חתיירה כנגד מוט חופשי



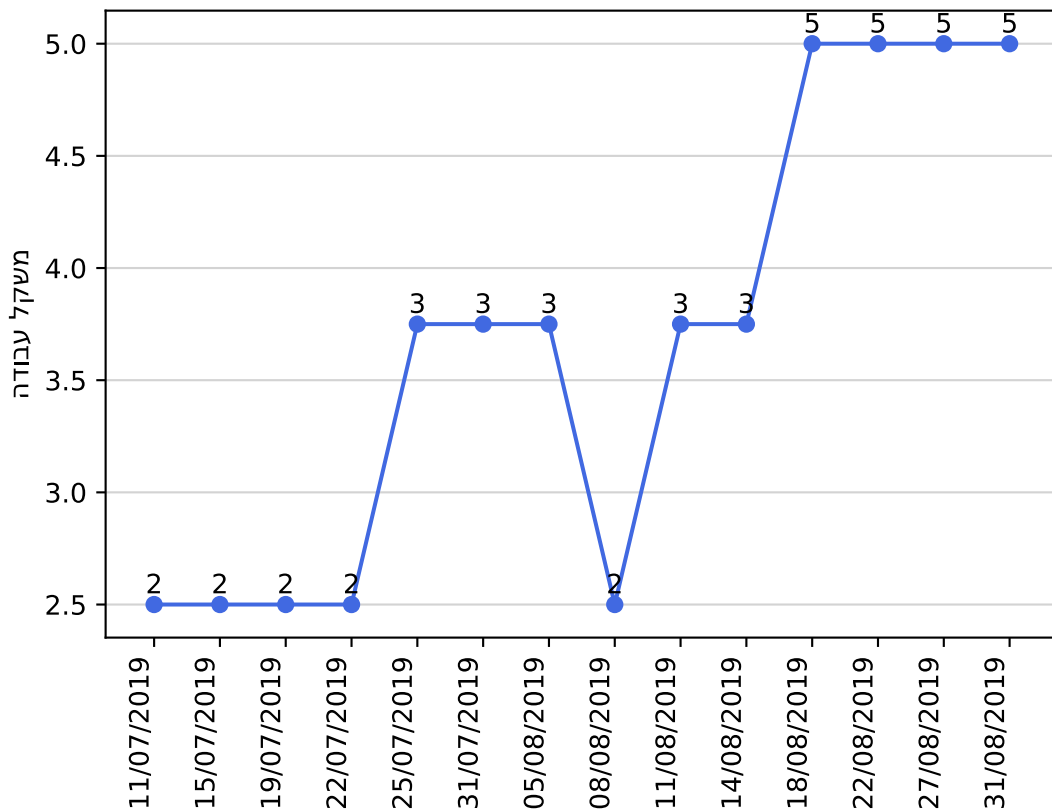
# כפיפת כתפיים בישיבה כנגד משקולות יד



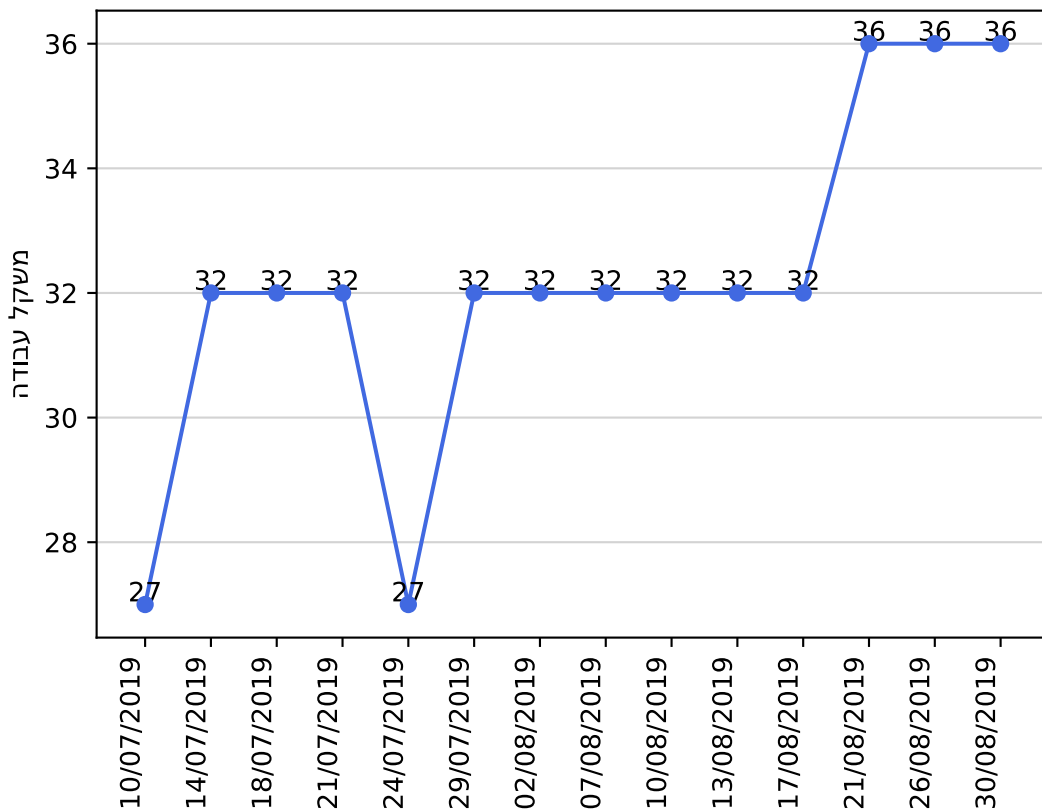
# כפיפת מרפקים יד-יד בכיסא כומר



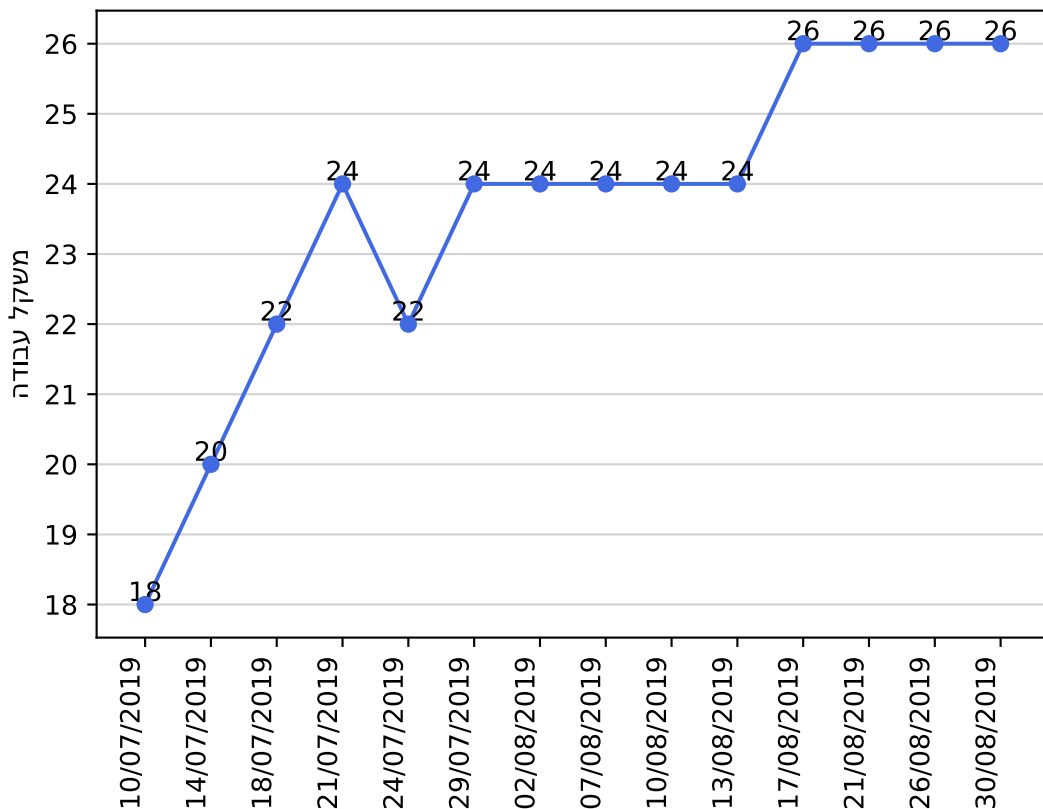
# כפיפת מרפקים כנגד מוט W



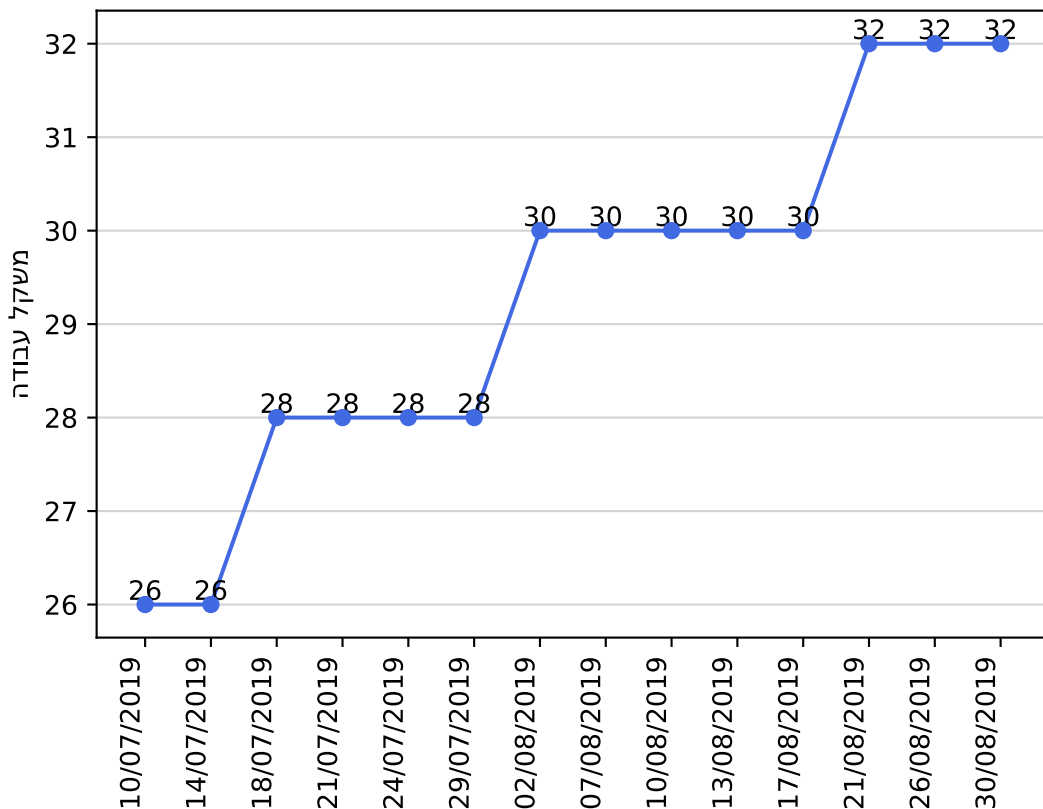
# לחיצה צרפתית עם כבל קרוס



# לחיצת חזה באחיזה צרה כנגד משקולות יד

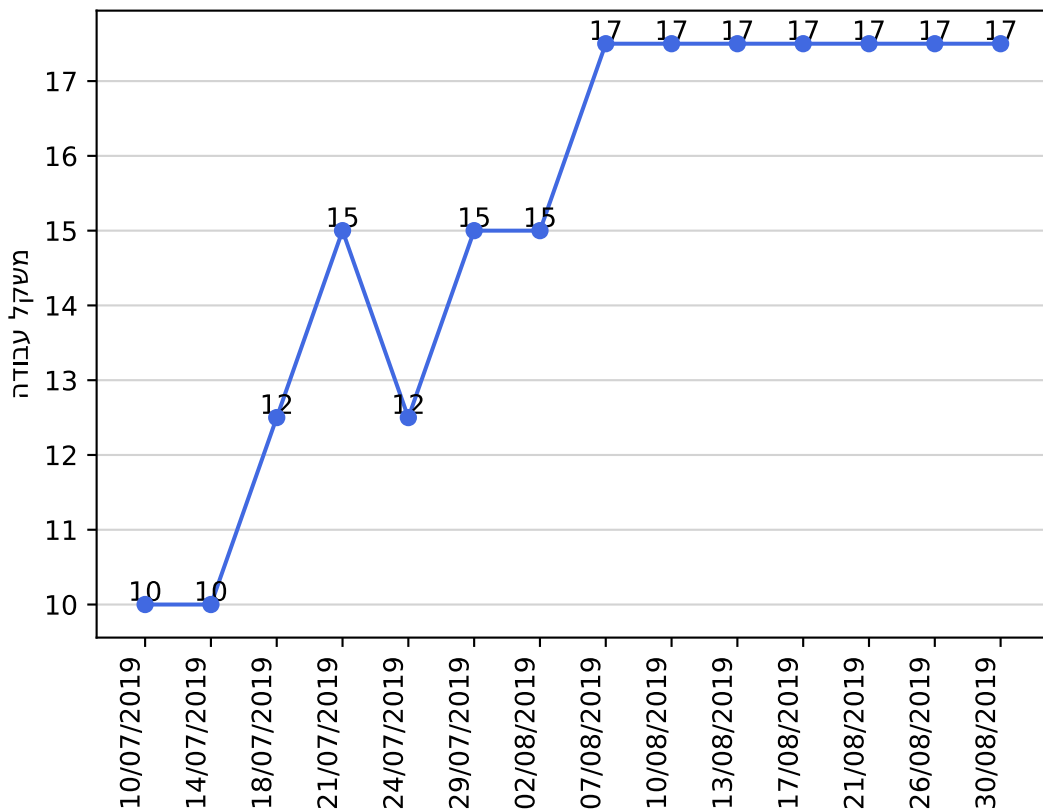


# לחיצת חזה בשיפוע חיובי כנגד משקולות יד

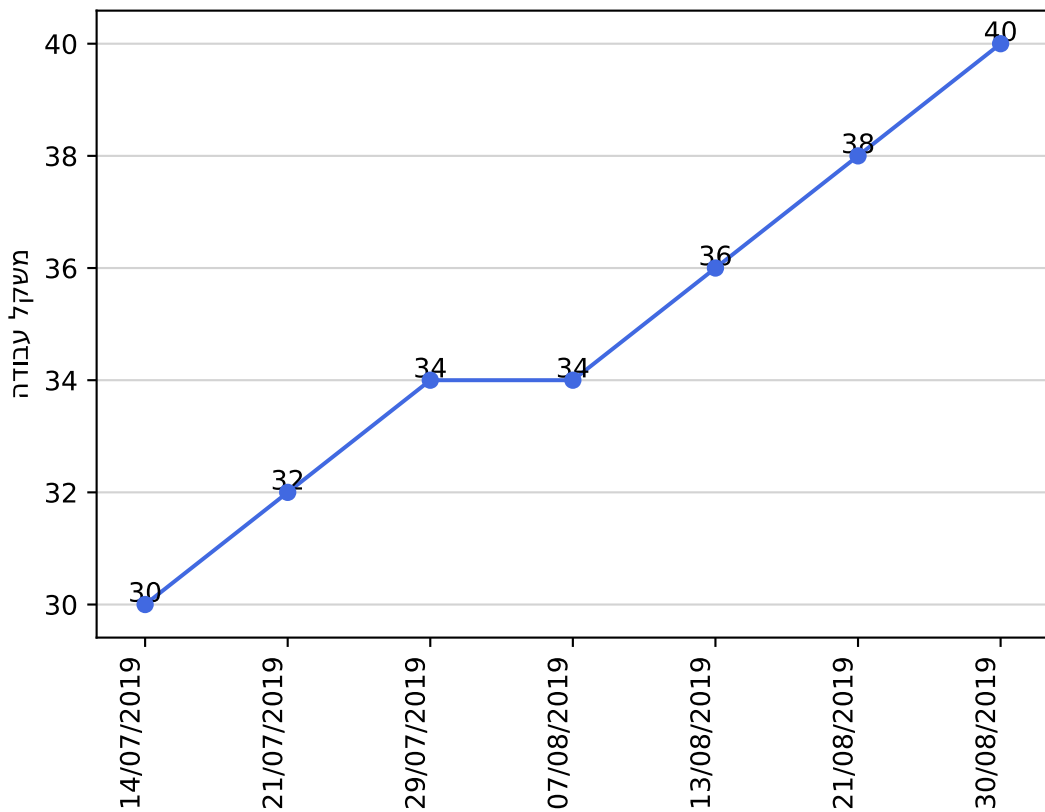




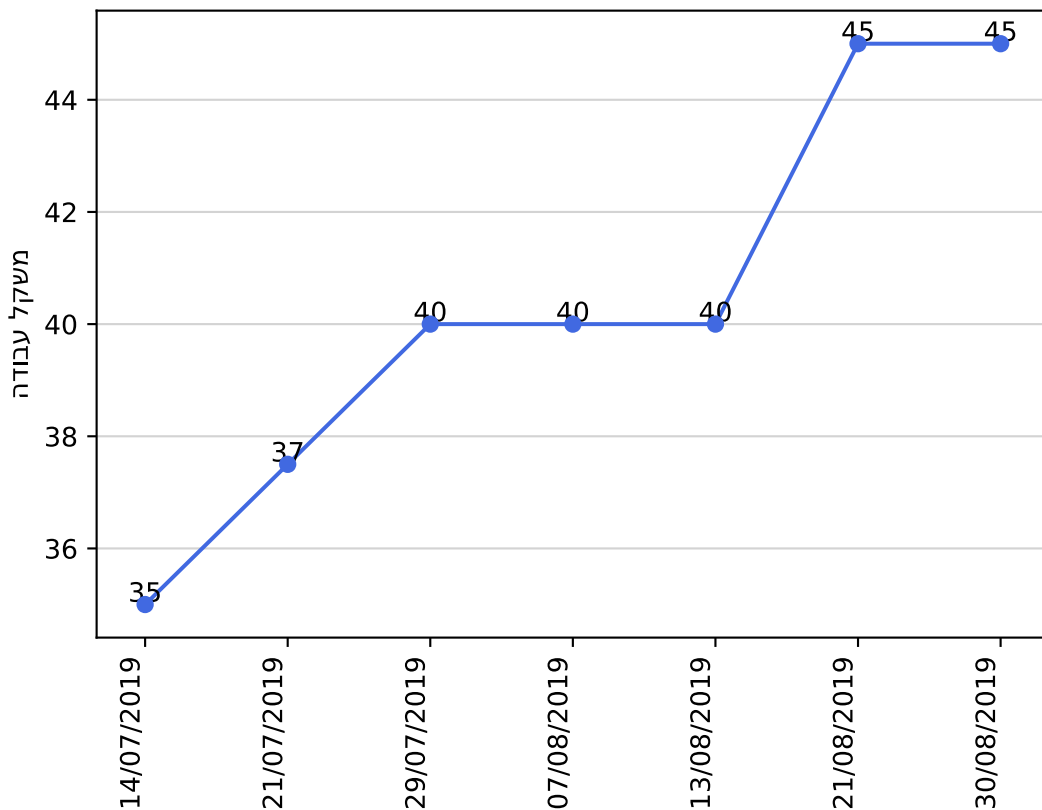
# לחיצת חזה בשיפוע שלילי כנגד כבל קרוס



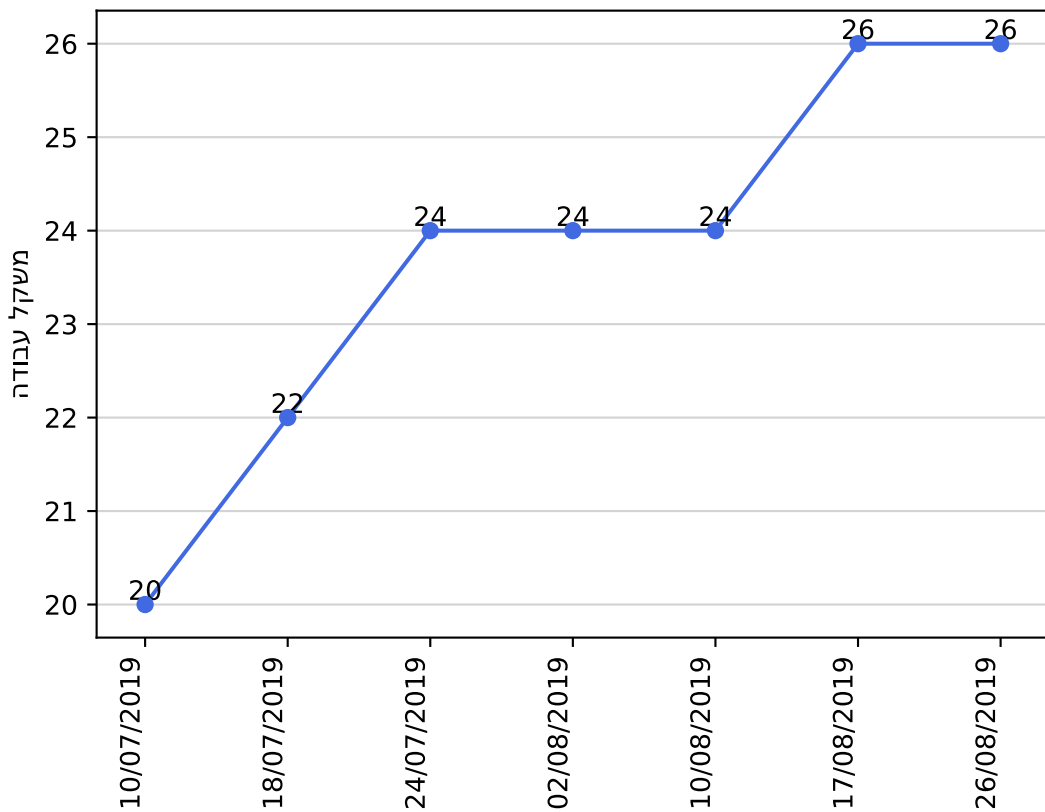
# לחיצת חזה כנגד משקולות יד



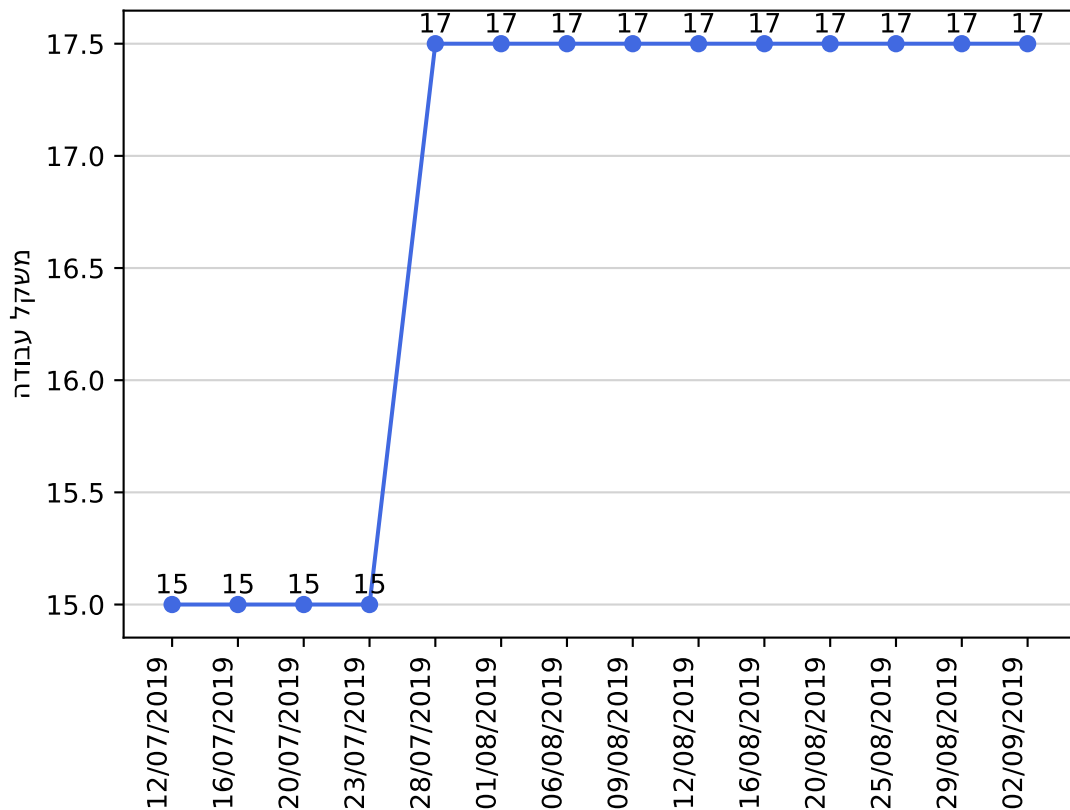
# לחיצת כתפיים כנגד מוט בעמידה



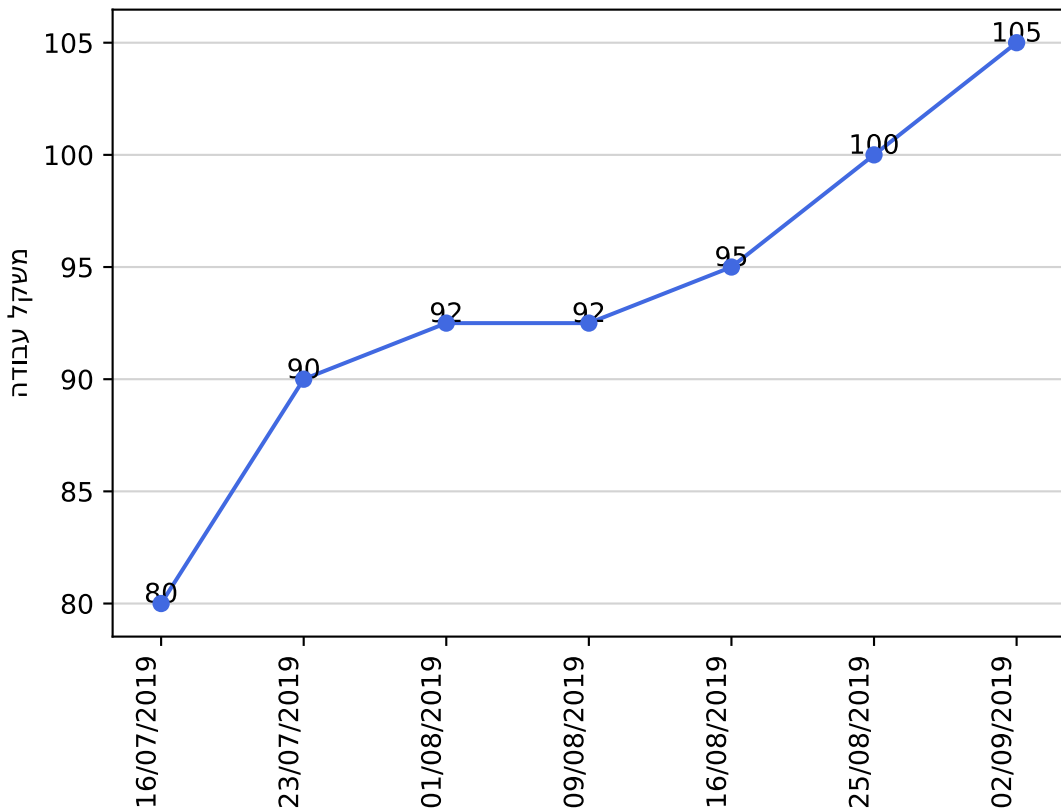
# לחיצת כתפיים כנגד משקולות יד



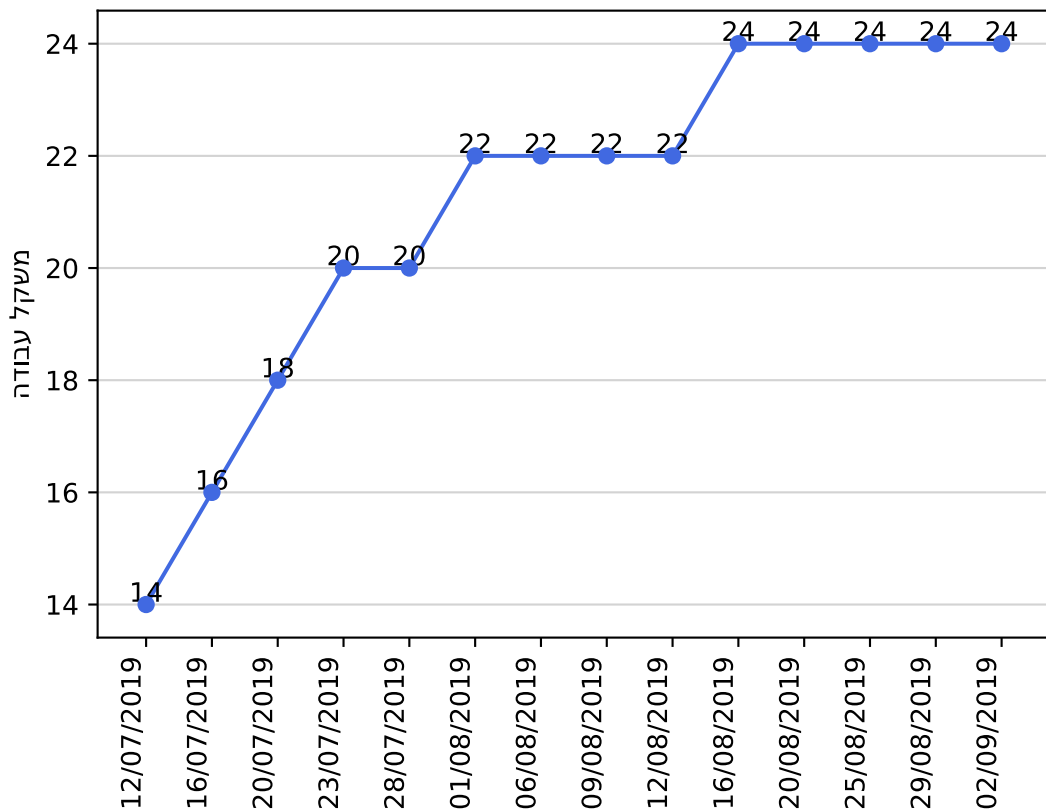
# לחיצת רגליים רגל - רגל במכונה



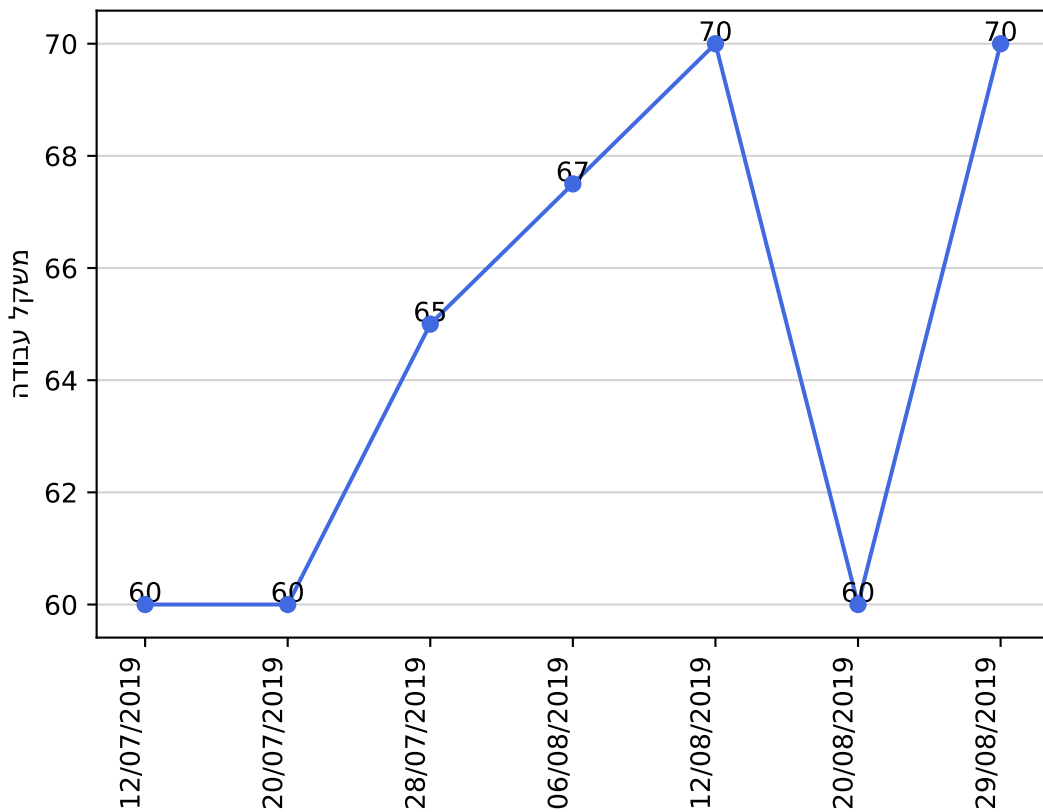
# סקוואט



# סקוואט בולגרי

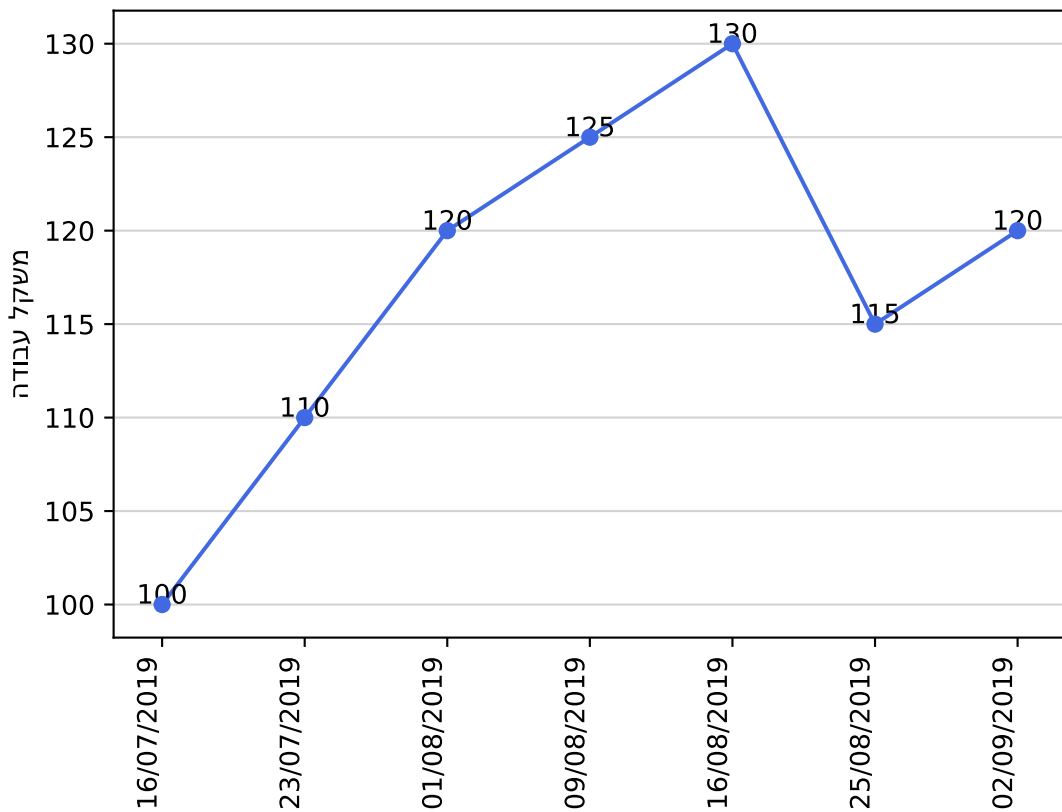


# סקוואט קדמי

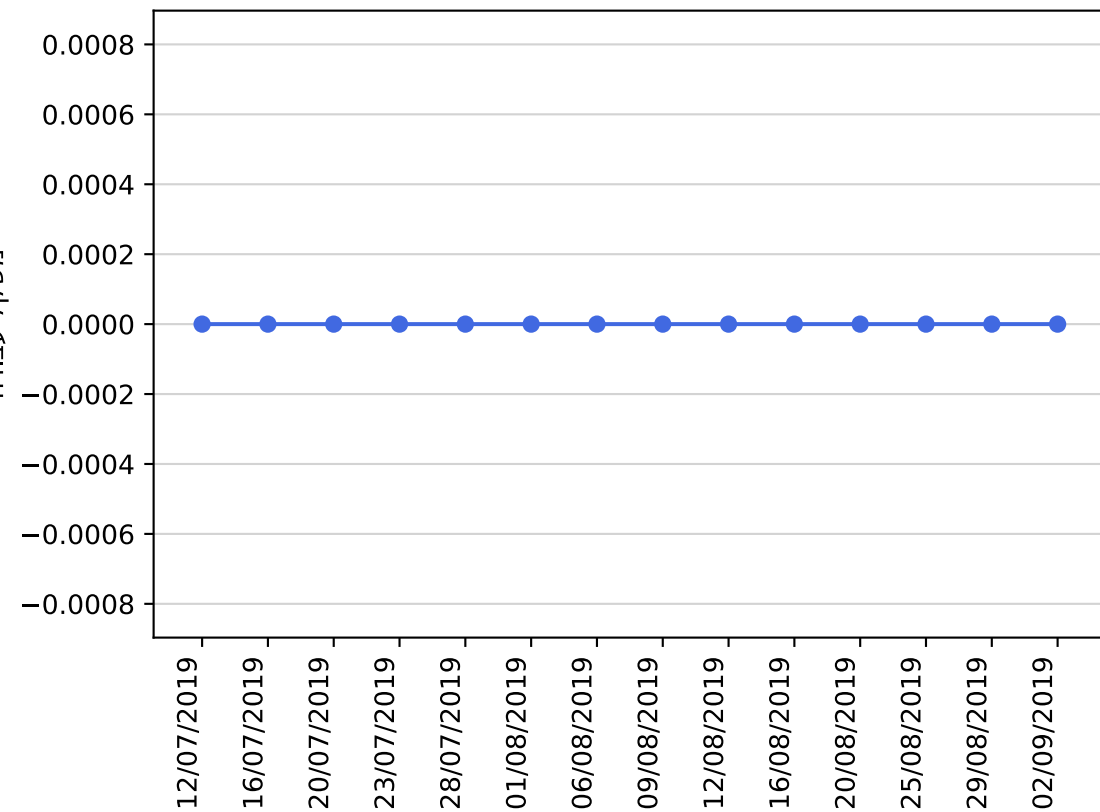




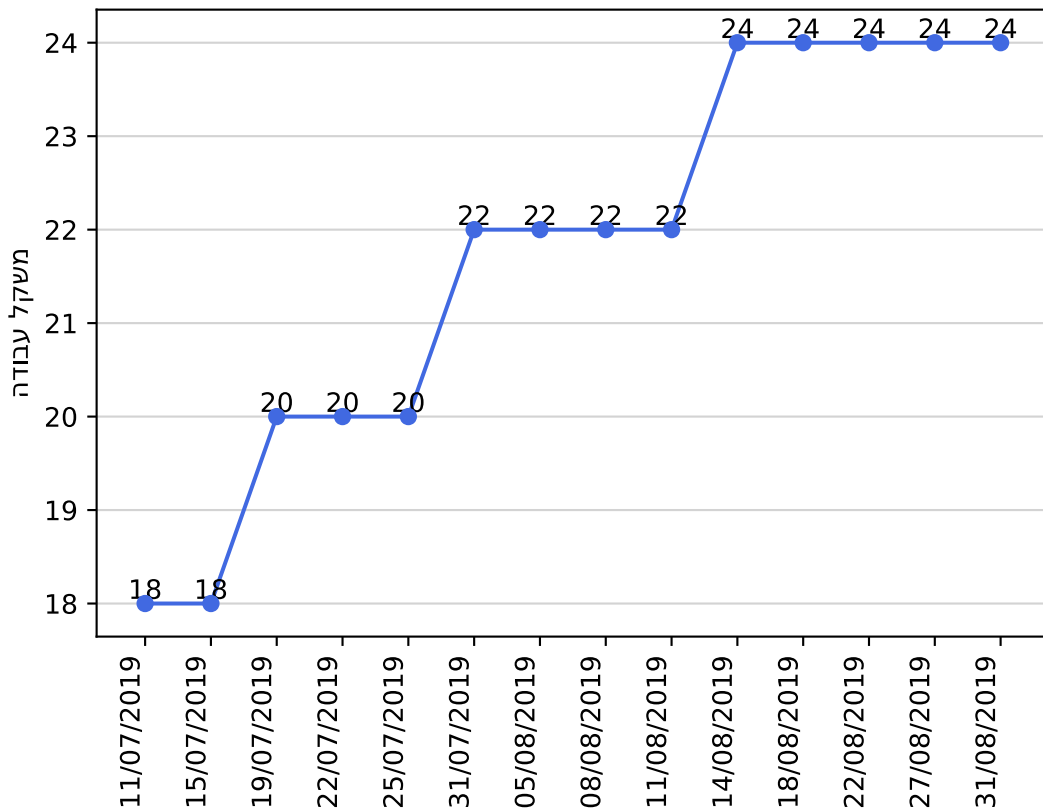
# סקוואט רמז



# עליות תאומים במכונה



# פול אובר



# פולי עליון

