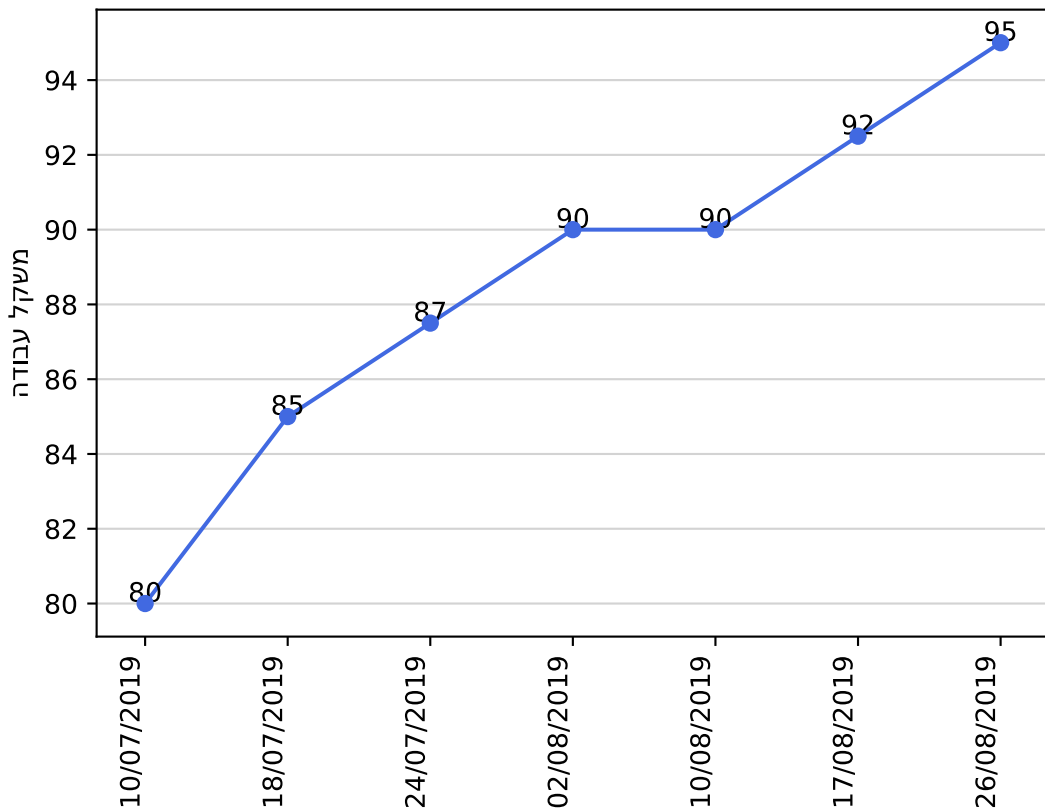
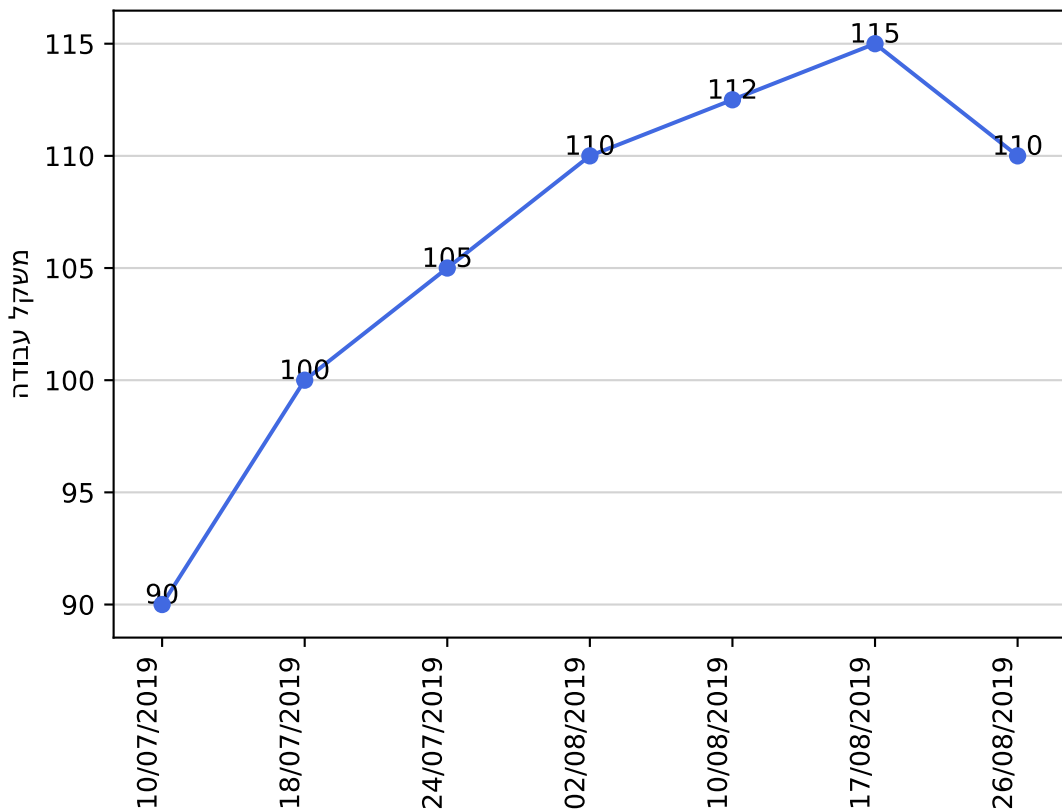


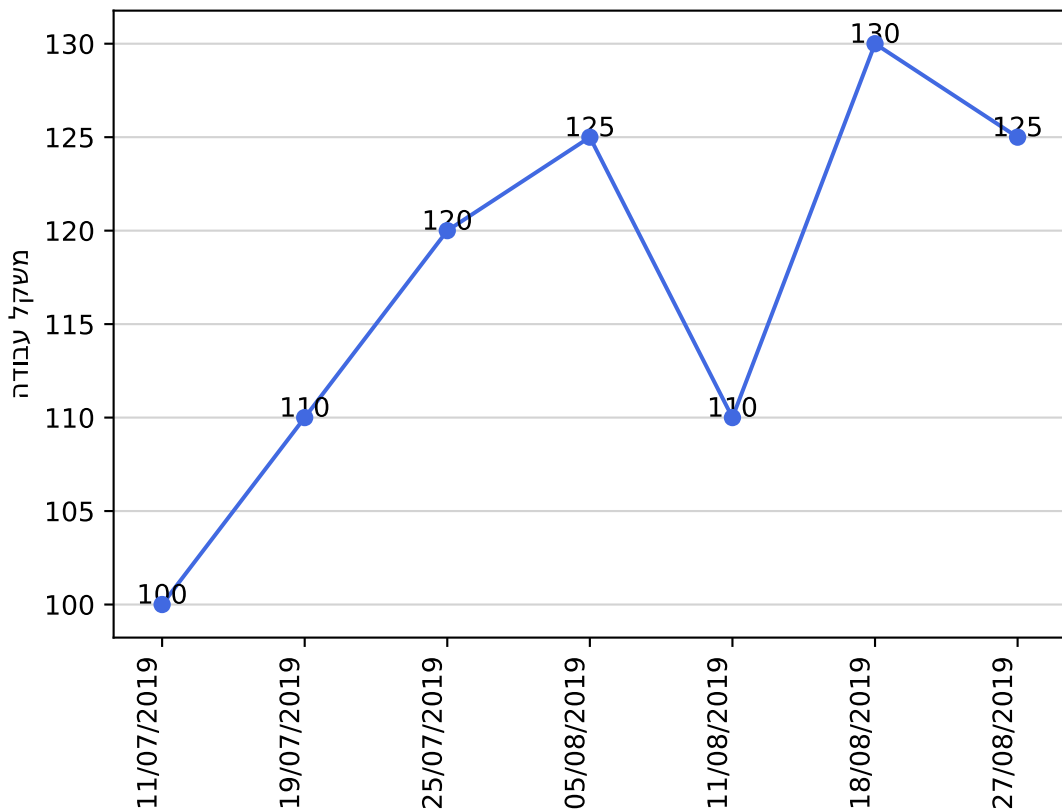
בונץ פרס



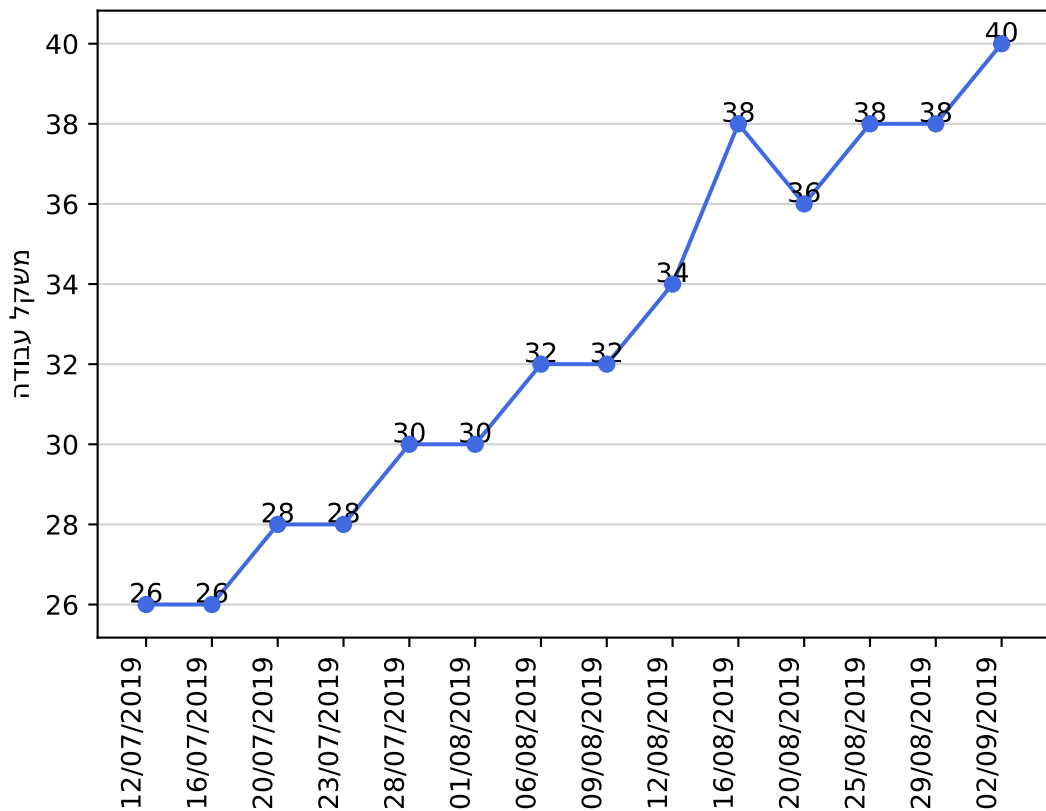
בונץ פרס רמ"1



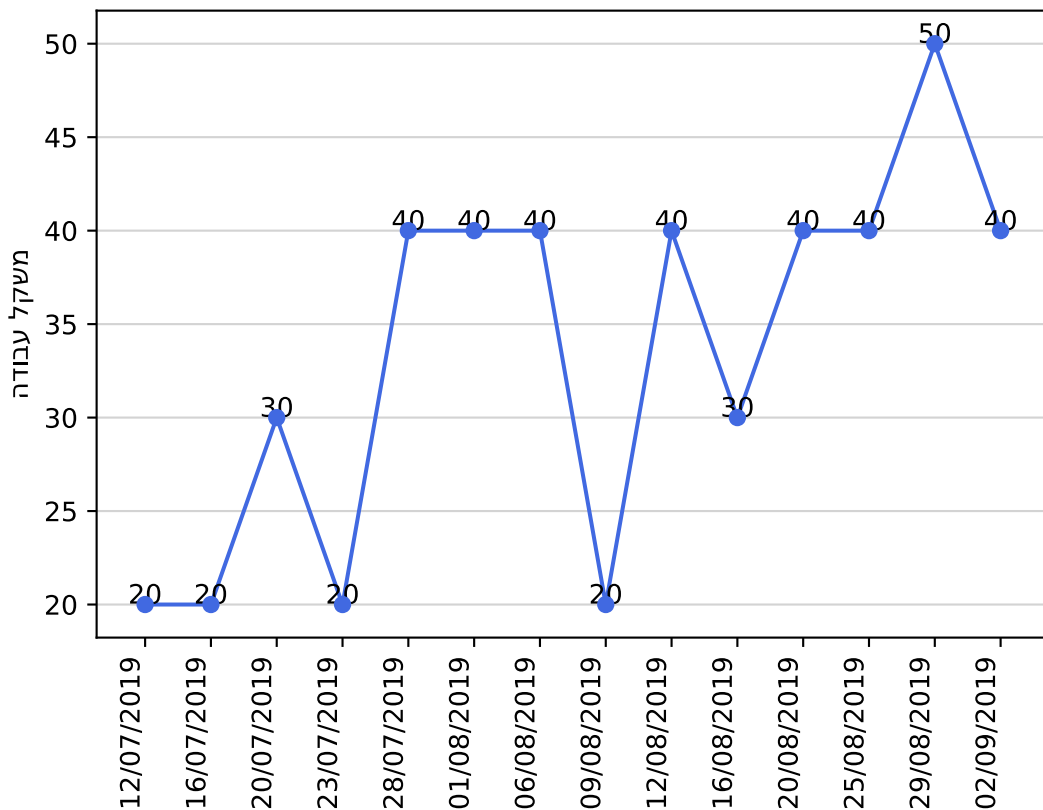
דדליפט



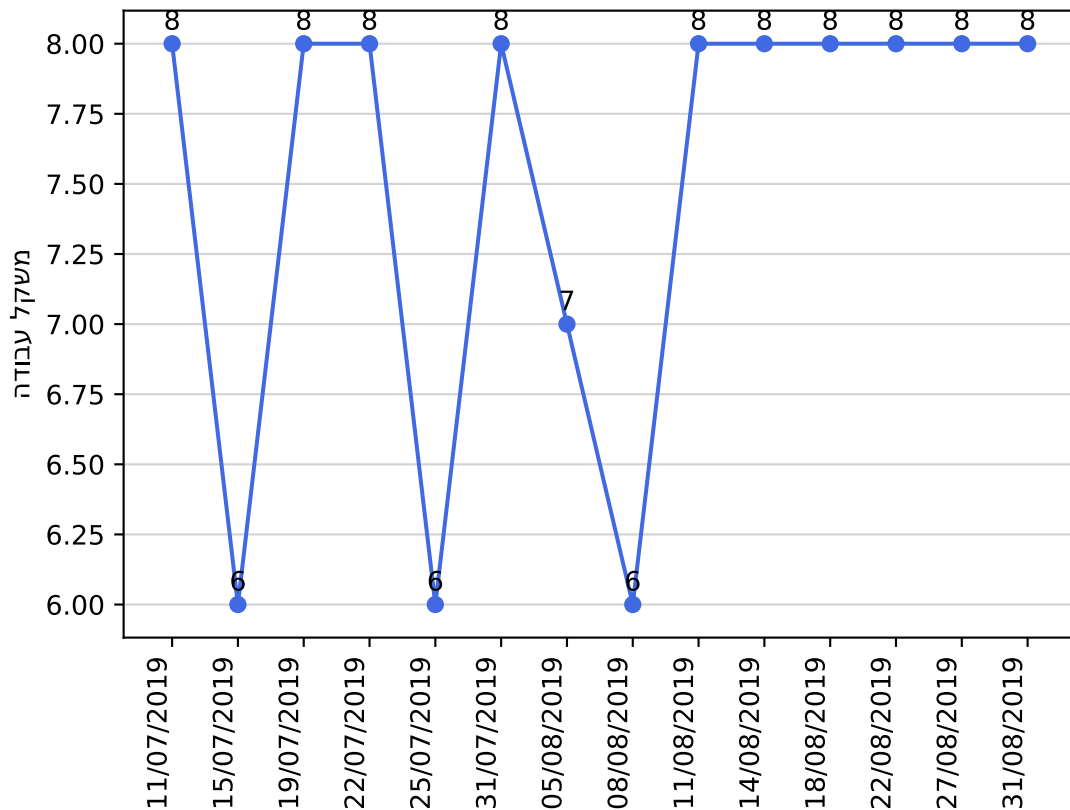
דדליפט רומני כנגד משקולות יד



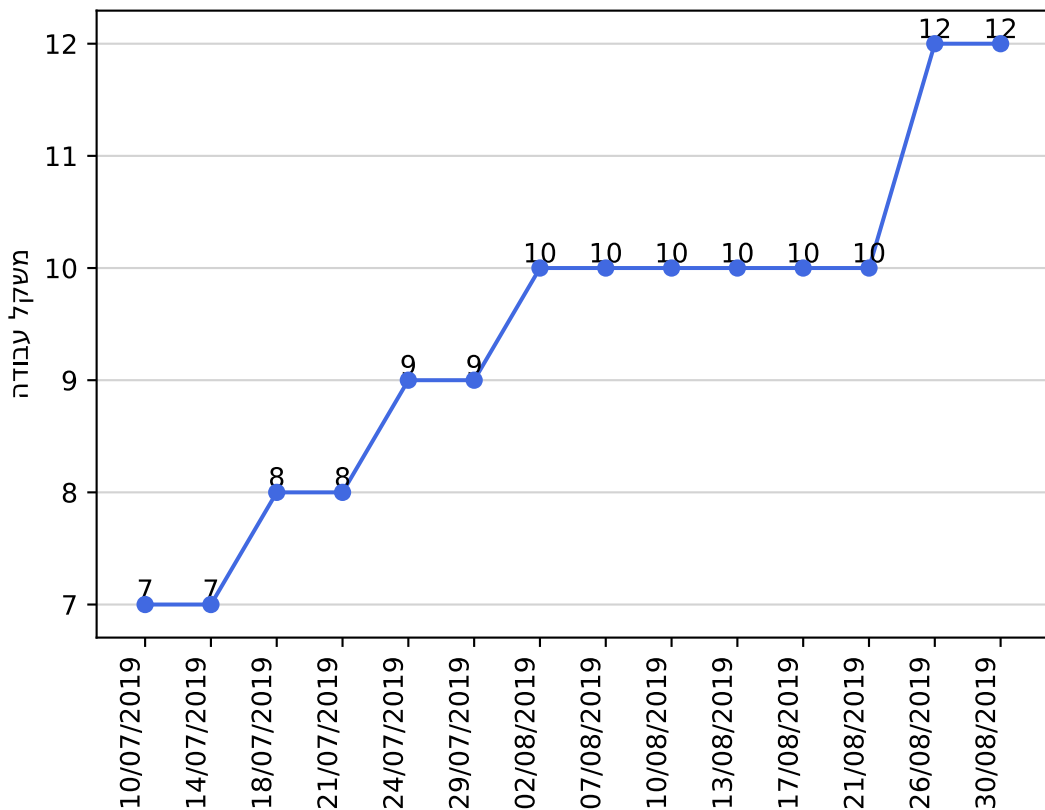
היפ טראסט רגל רגל במכונה



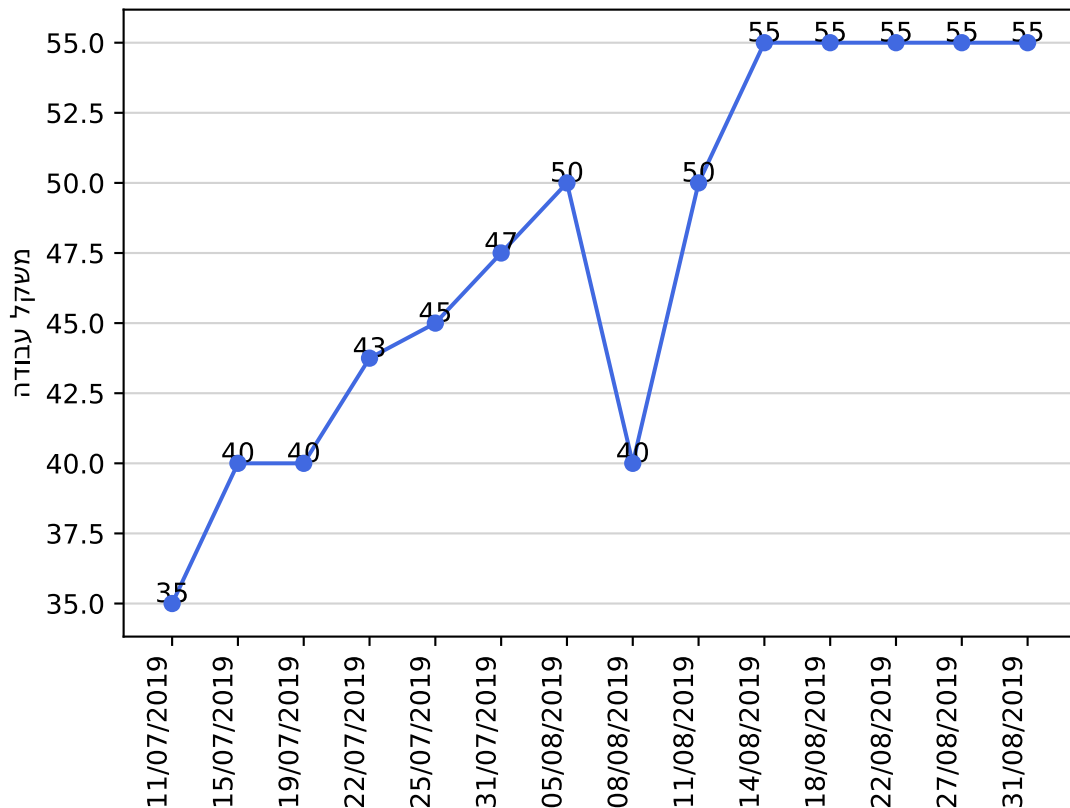
הרחקת אופקית בישיבה כנד משקולות יד



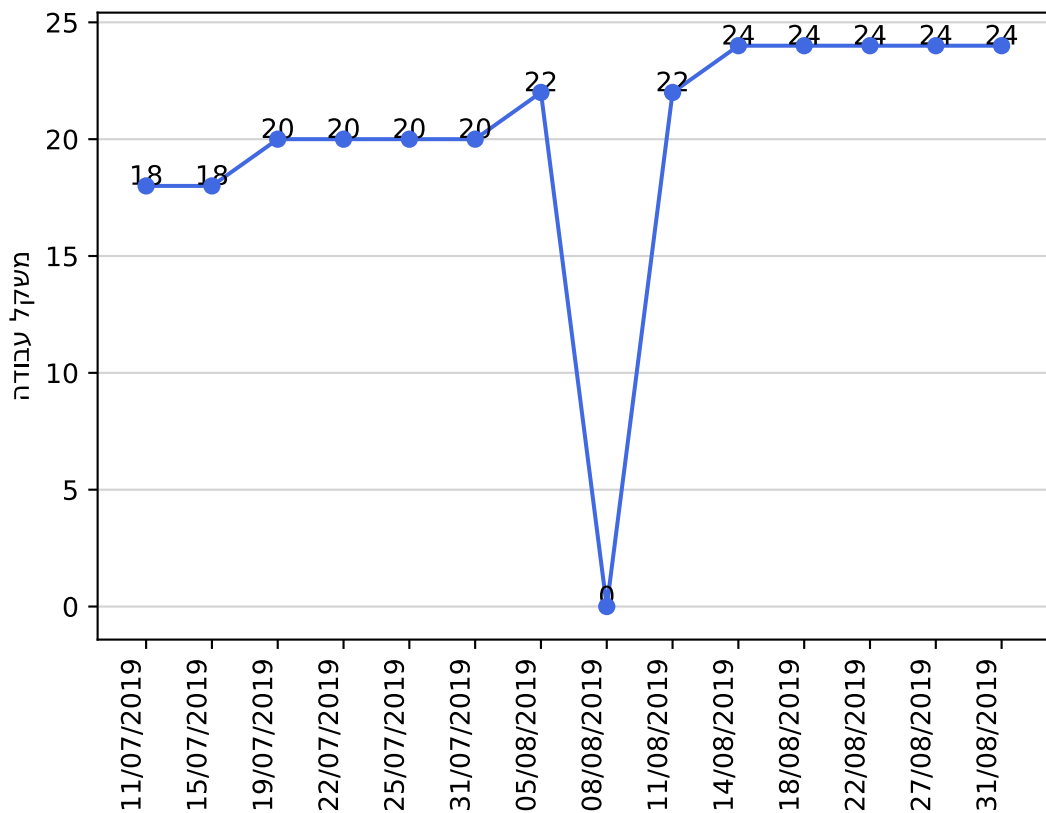
הרחקת כתפיים כנגד משקולות יד



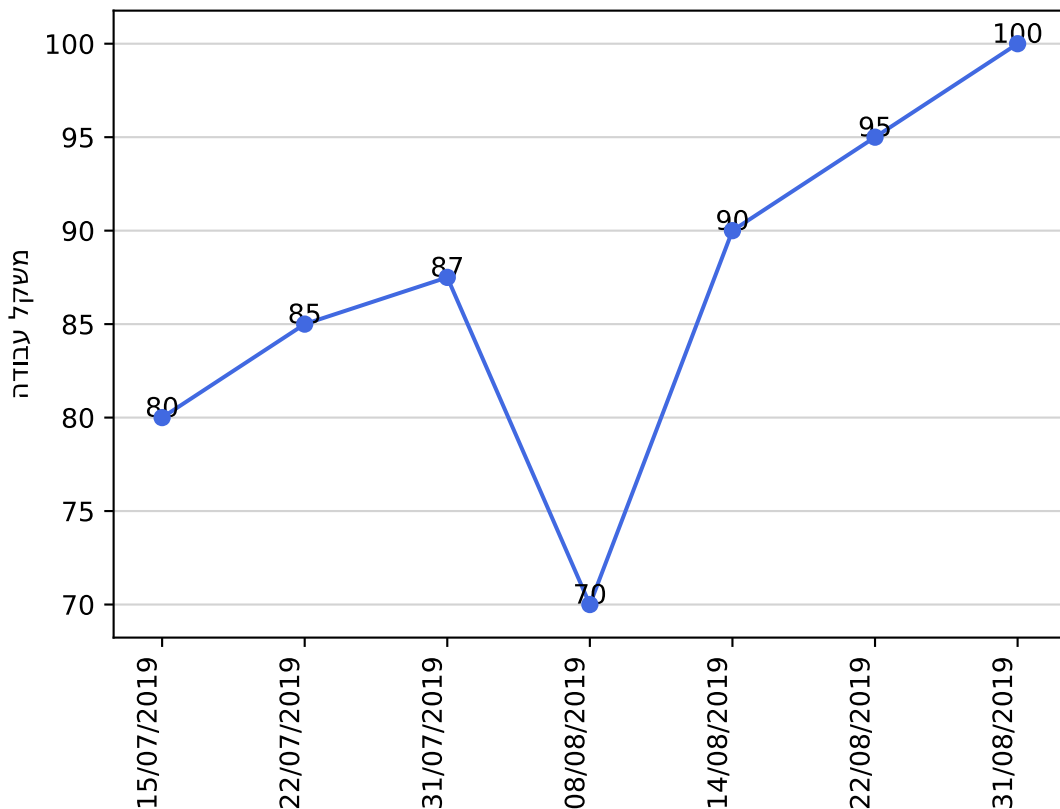
חתיירה במכונה



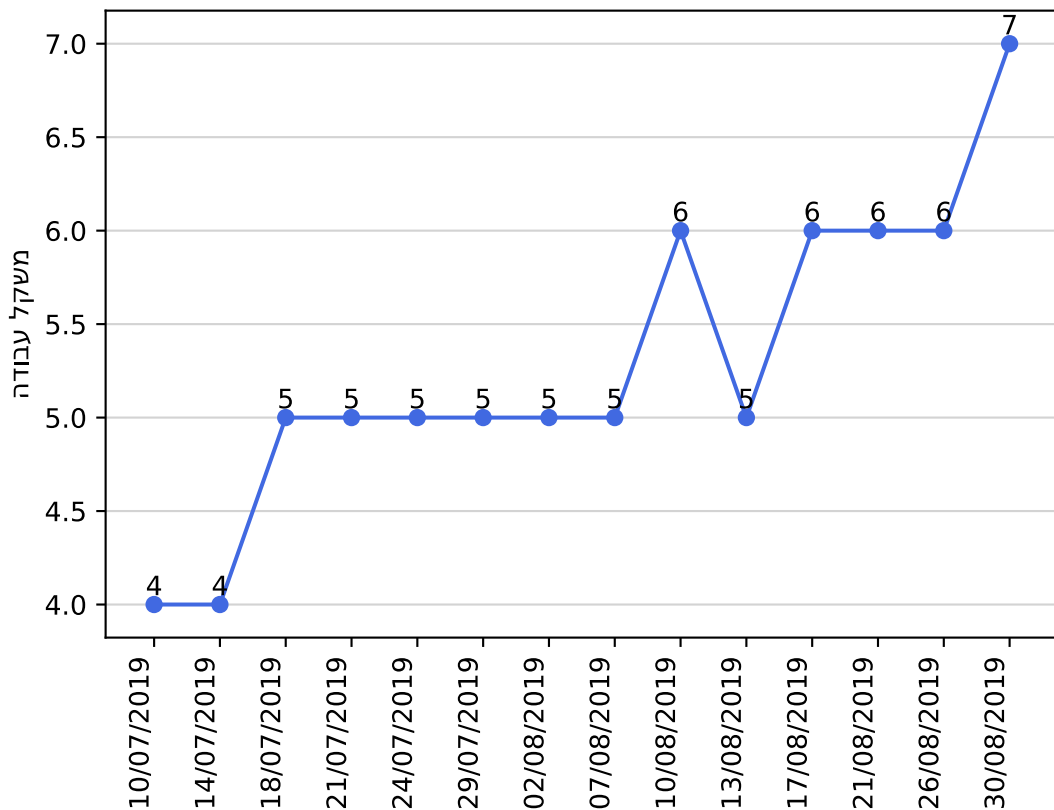
חתימה בעמידה עם משקולות יד



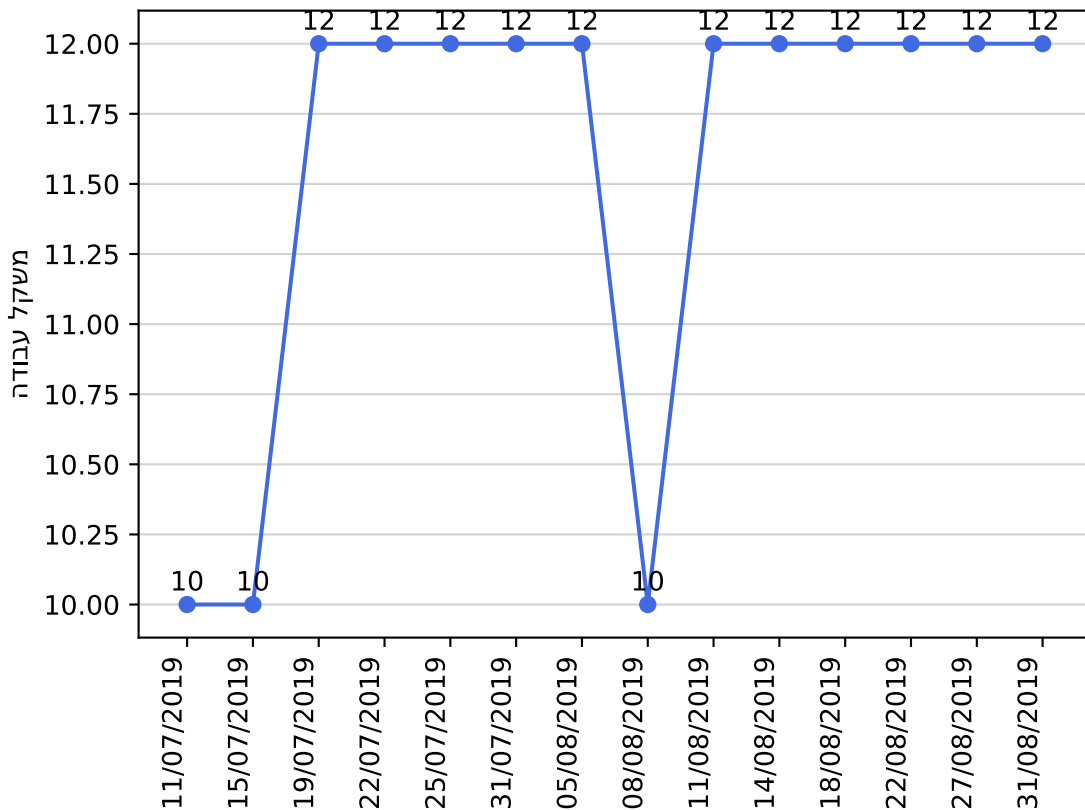
חתימה כנגד מוט חופשי



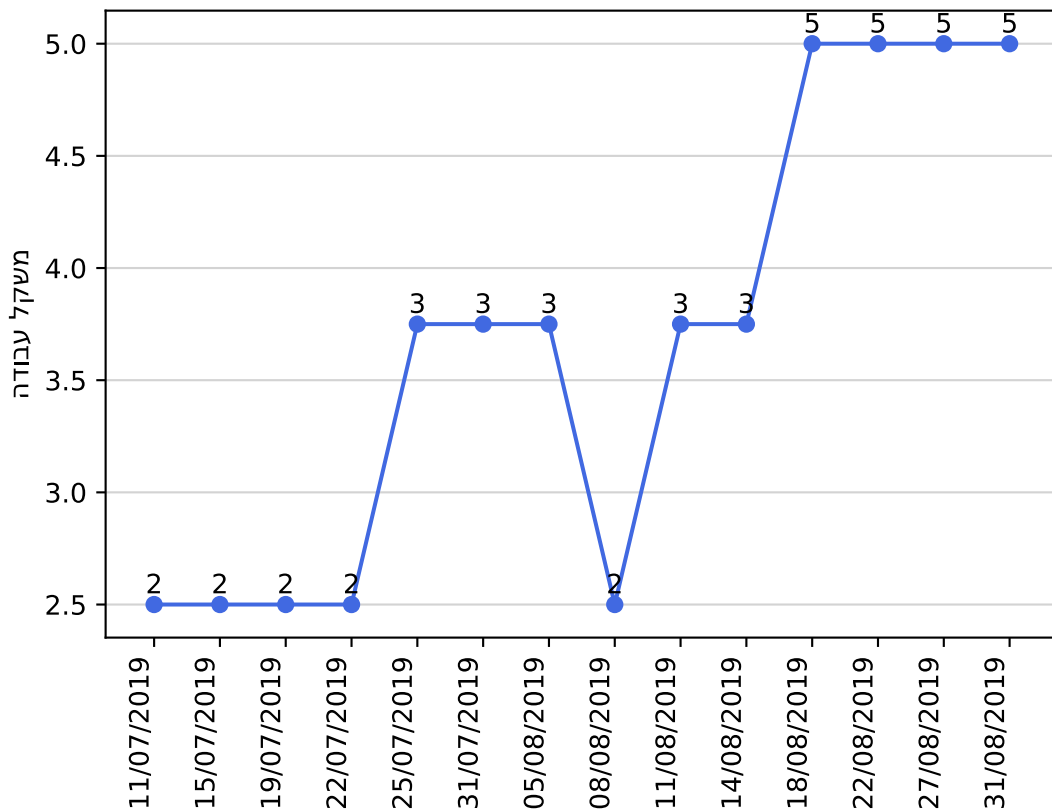
כפיפת כתפיים בישיבה כנגד משקולות יד



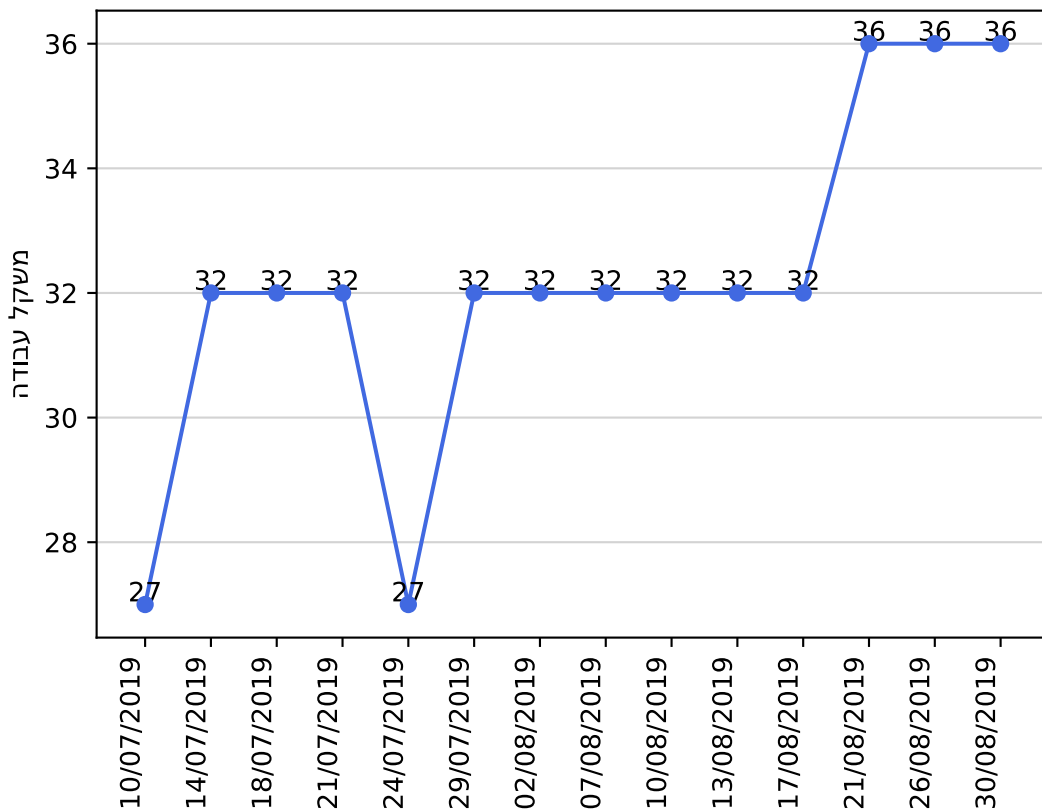
כפיפת מרפקים יד-יד בכיסא כומר



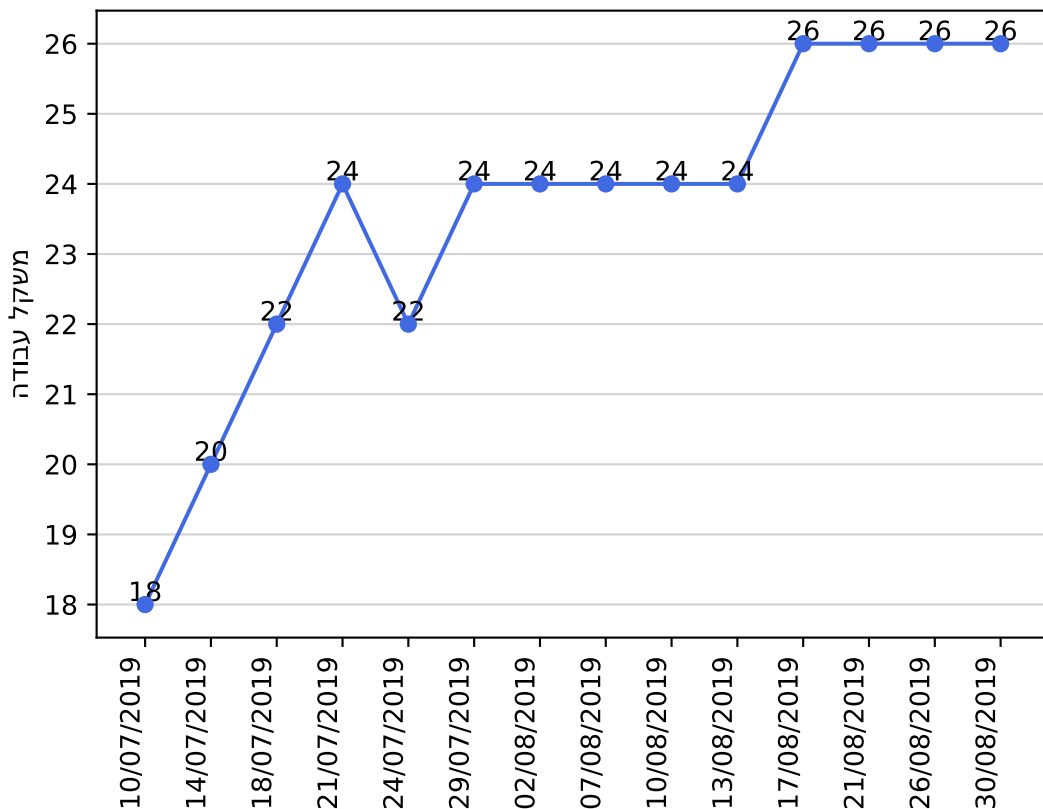
כפיפת מרפקים כנגד מוט W



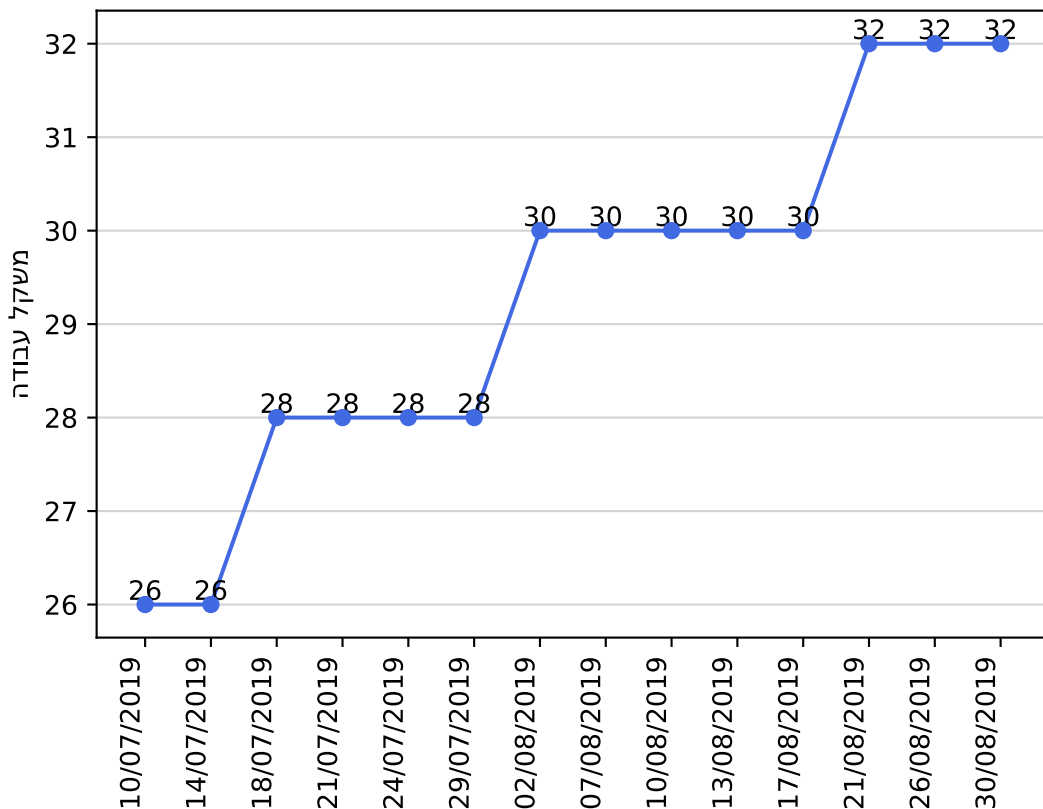
לחיצה צרפתית עם כבל קרוס



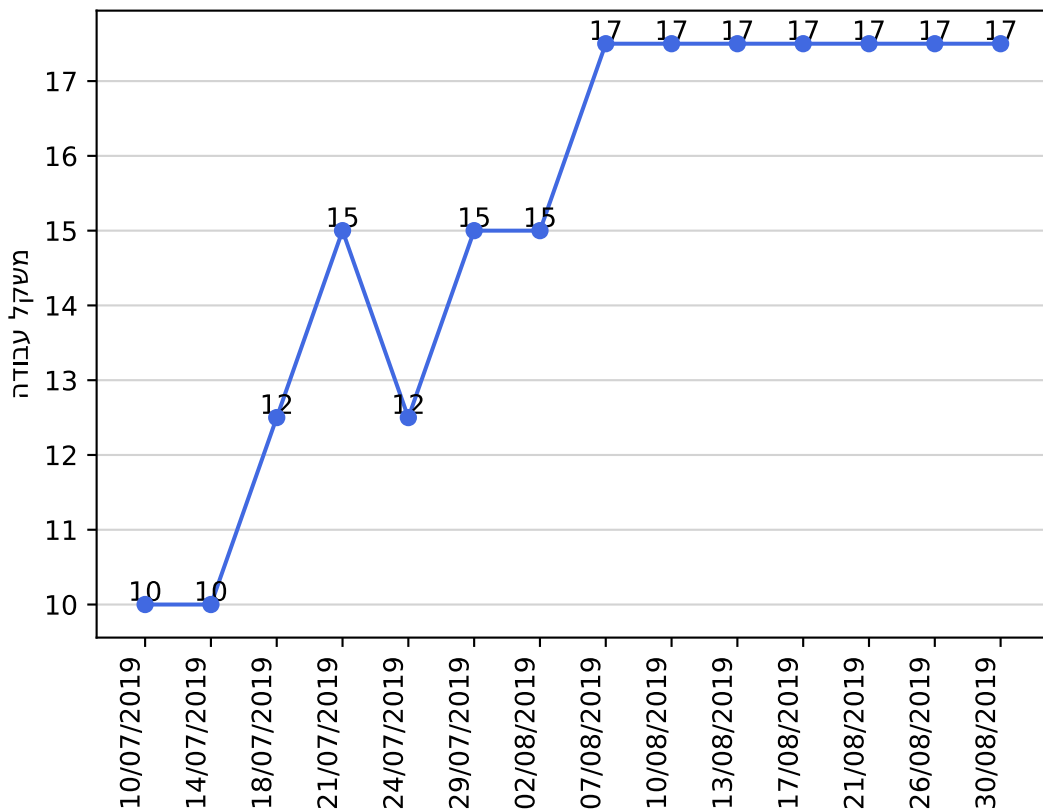
לחיצת חזה באחיזה צרה כנגד משקולות יד



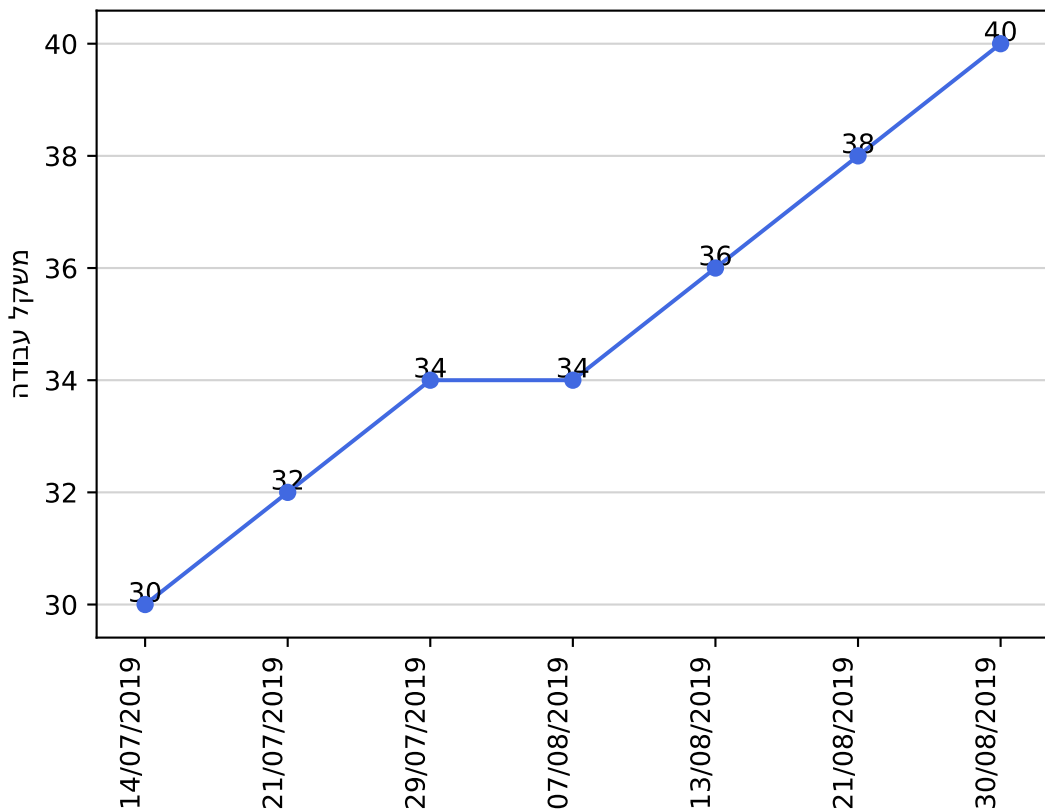
לחיצת חזה בשיפוע חיובי כנגד משקולות יד



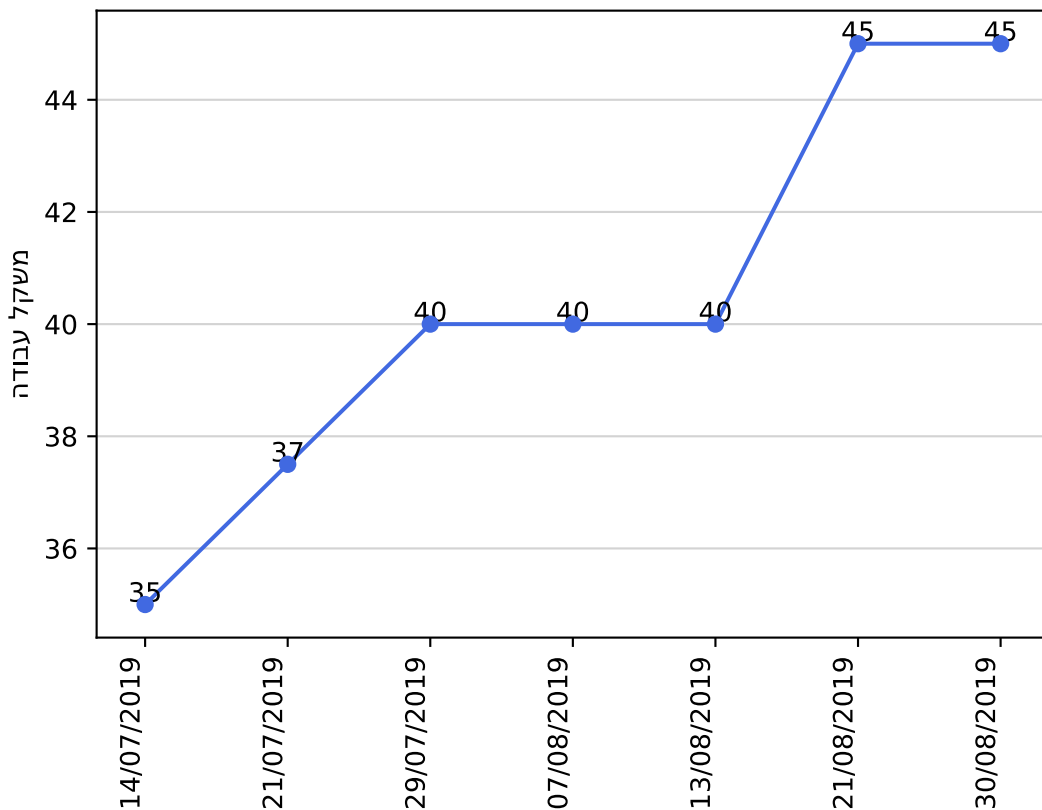
לחיצת חזה בשיפוע שלילי כנגד כבל קרוס



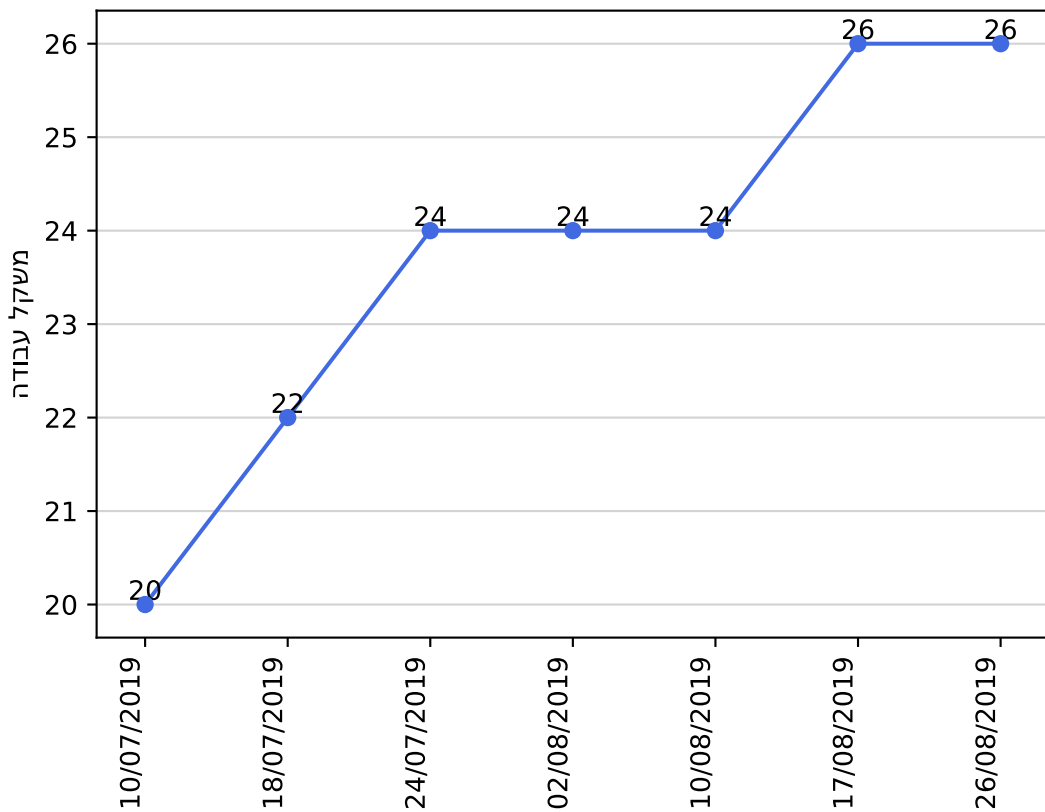
לחיצת חזה כנגד משקולות יד



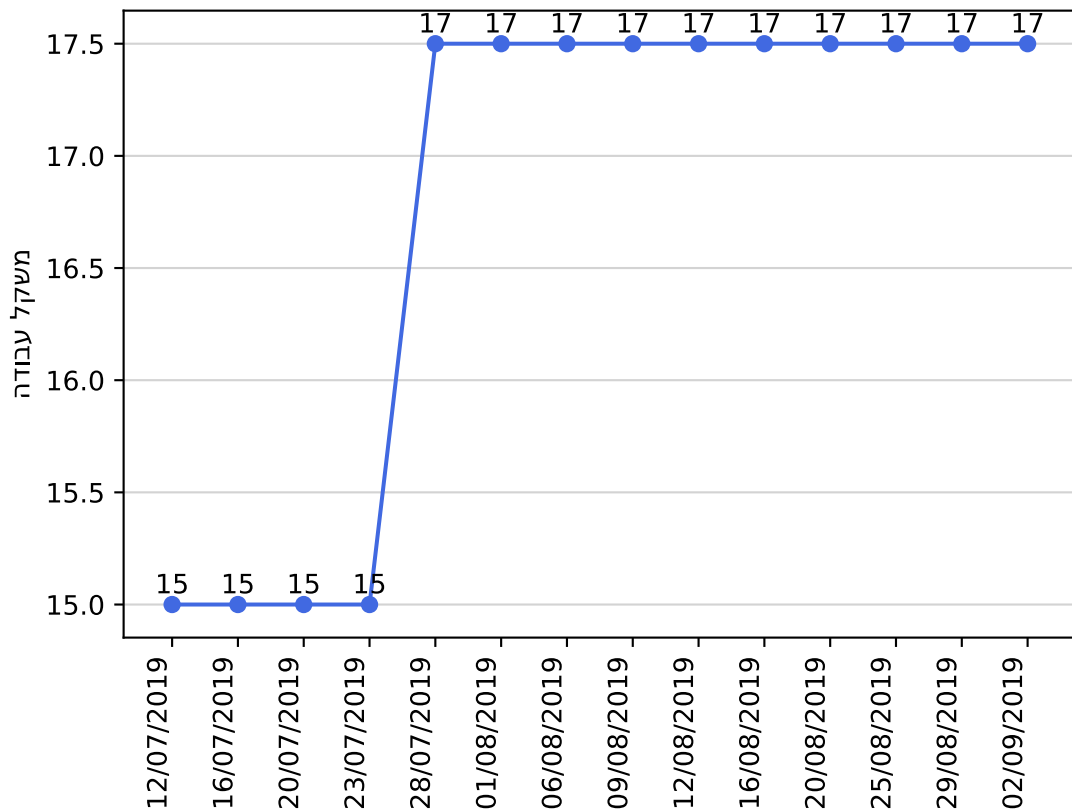
לחיצת כתפיים כנגד מוט בעמידה



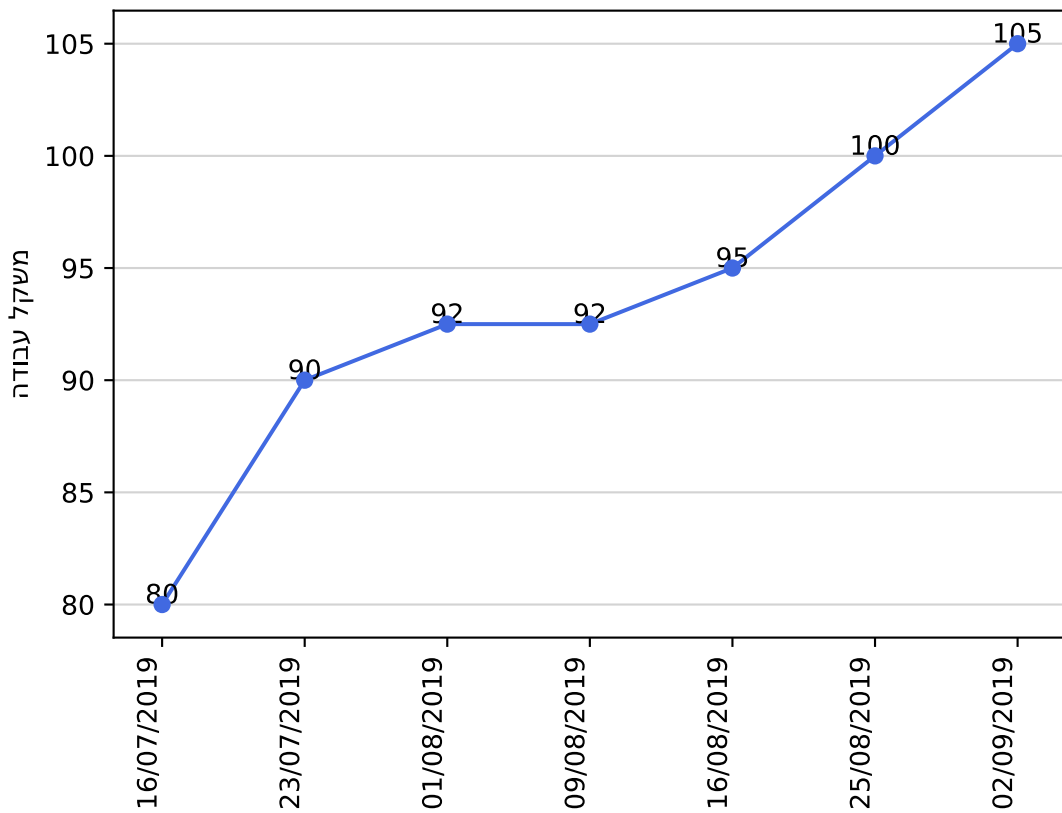
לחיצת כתפיים כנגד משקולות יד



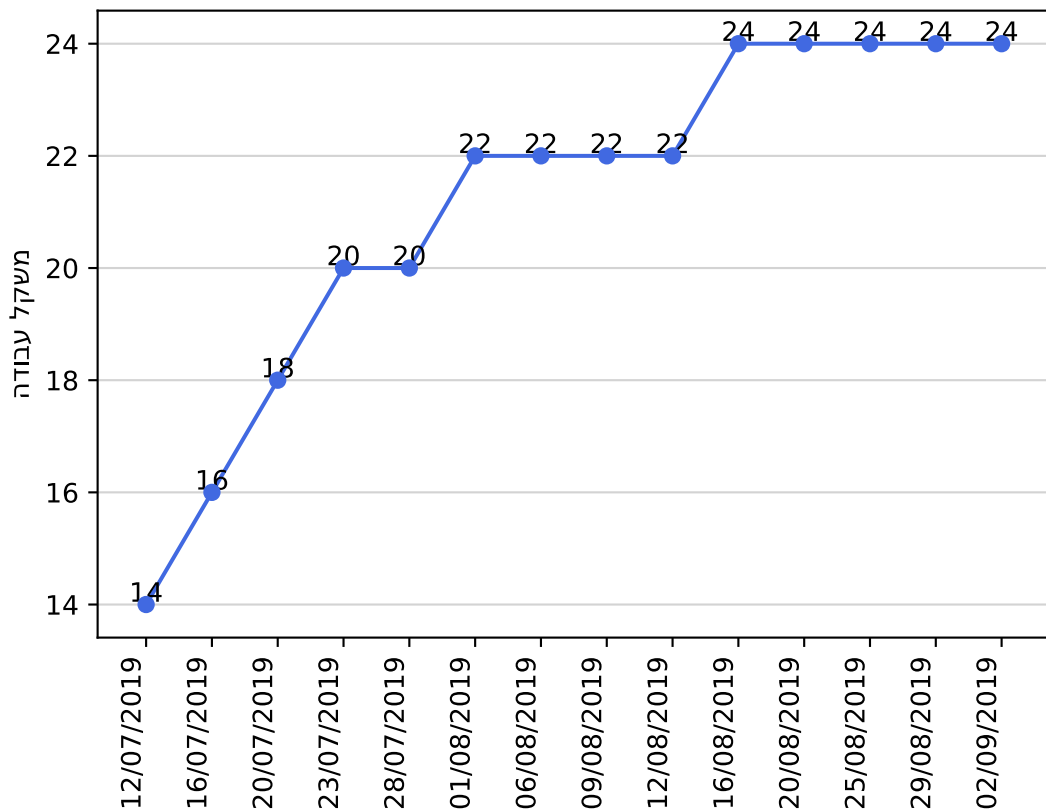
לחיצת רגליים רגל - רגל במכונה



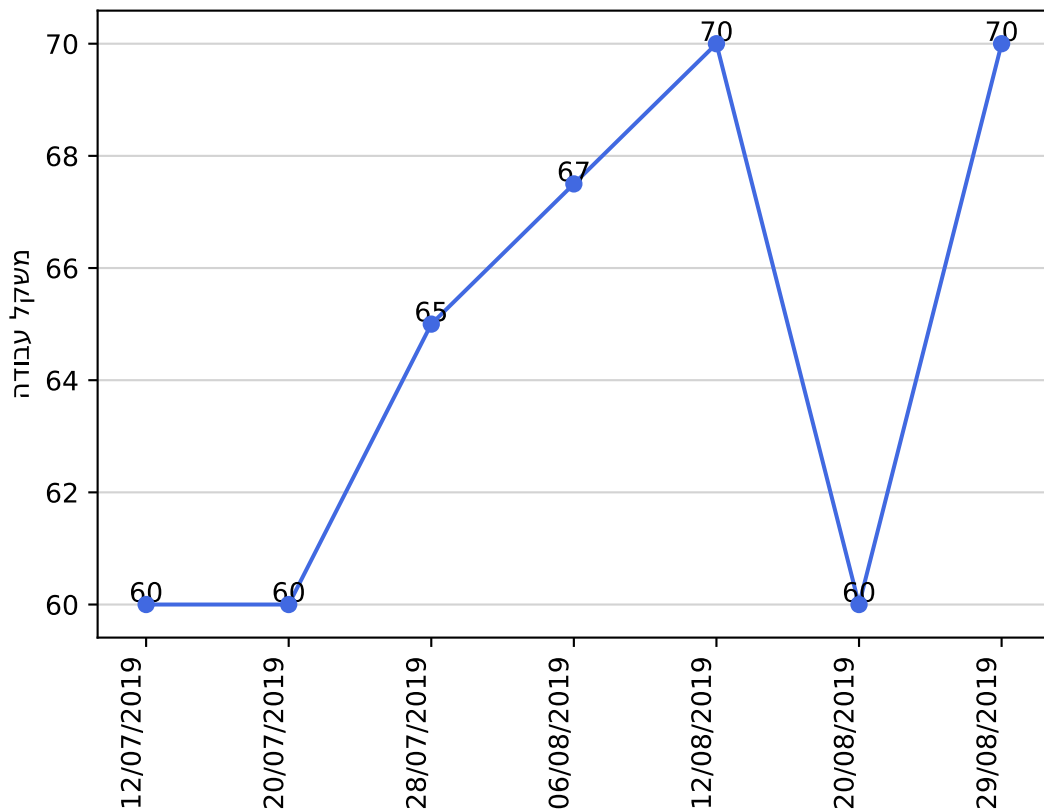
סקוואט



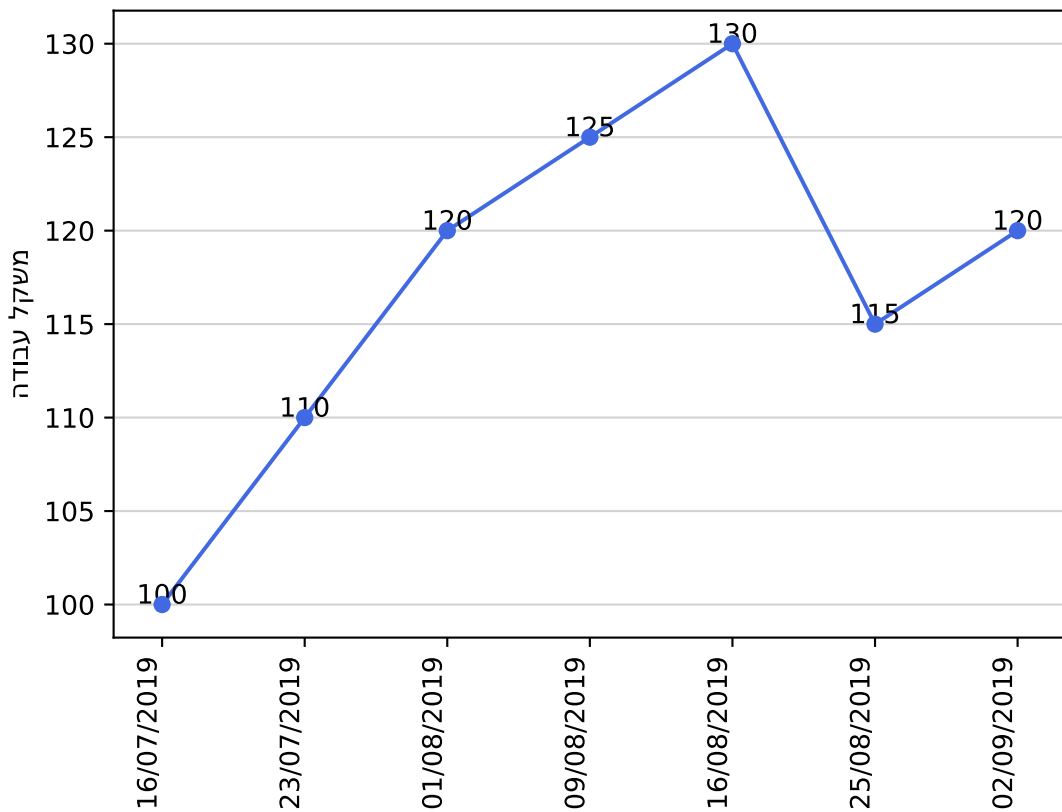
סקוואט בולגרי



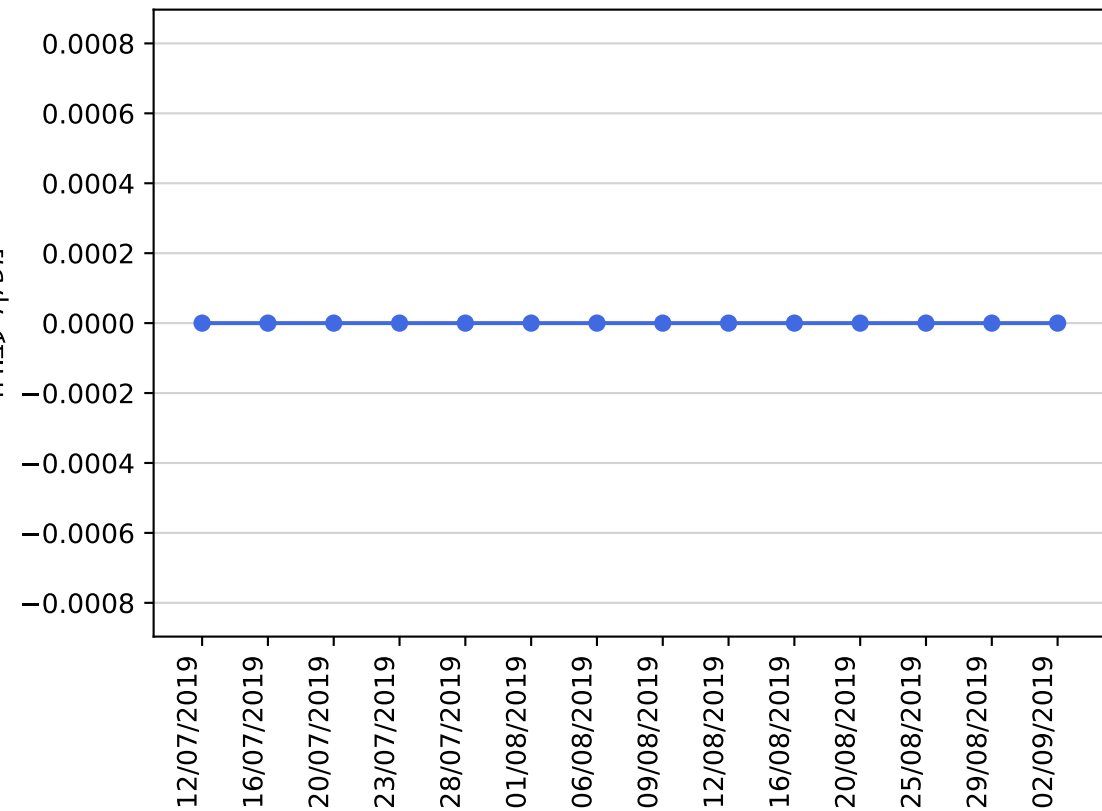
סקוואט קדמי



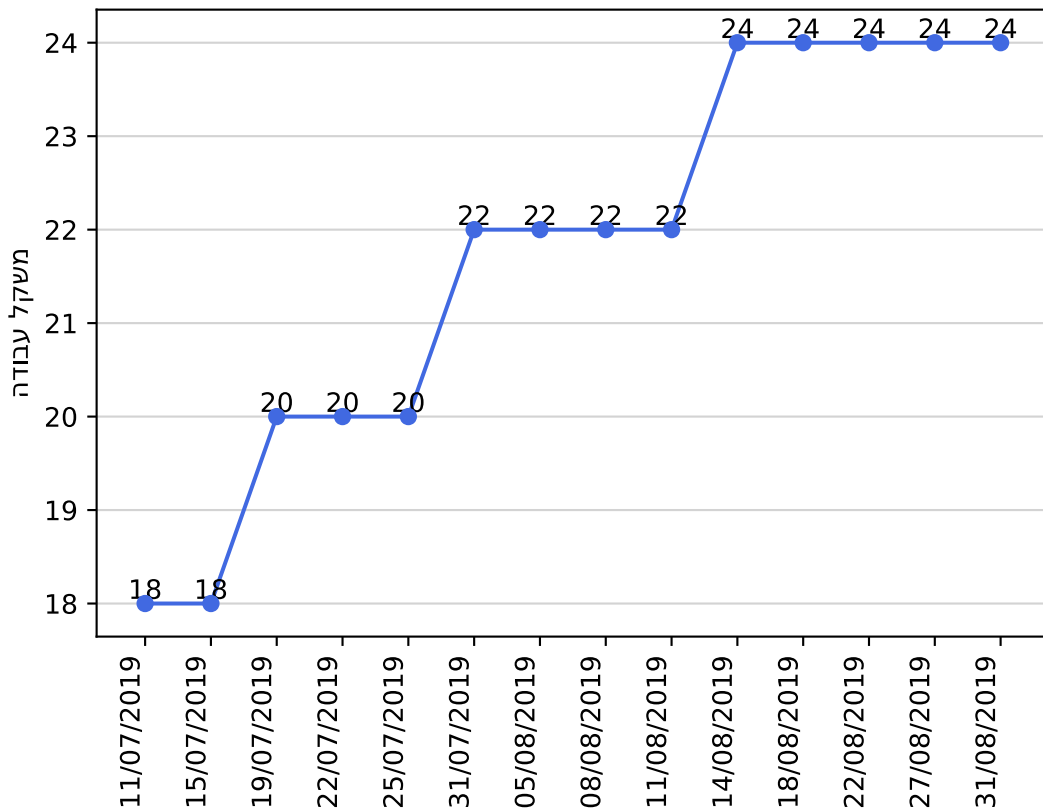
סקוואט רמז



עליות תאומים במכונה



פול אובר



פולי עליון

