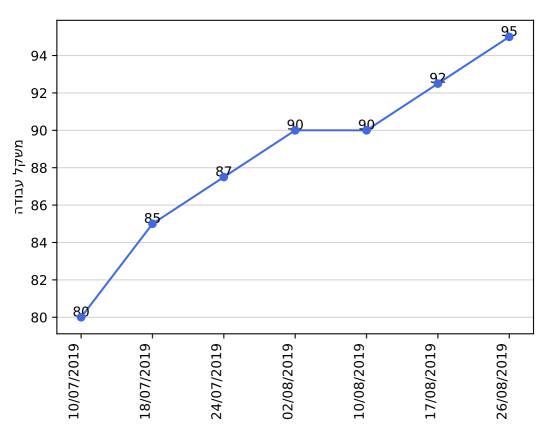
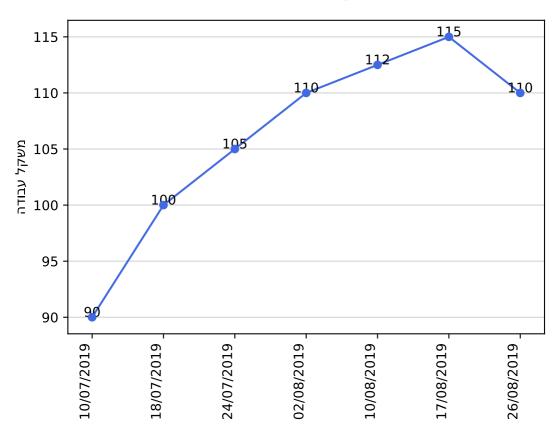
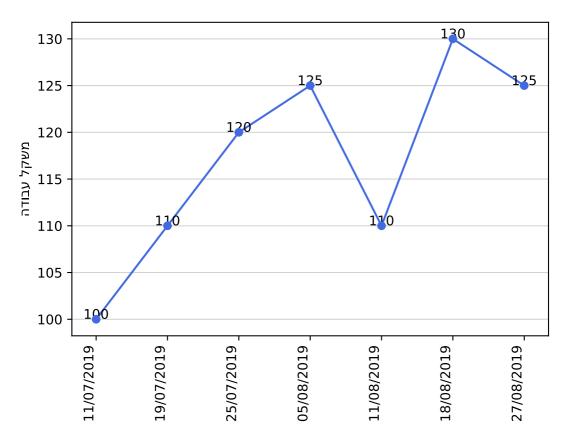
# בנץ פרס



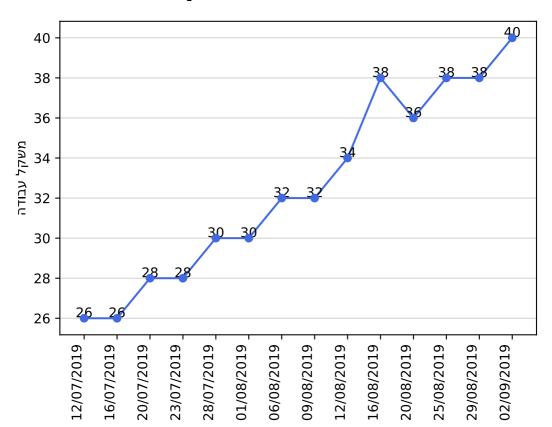
# בנץ פרס רמ1



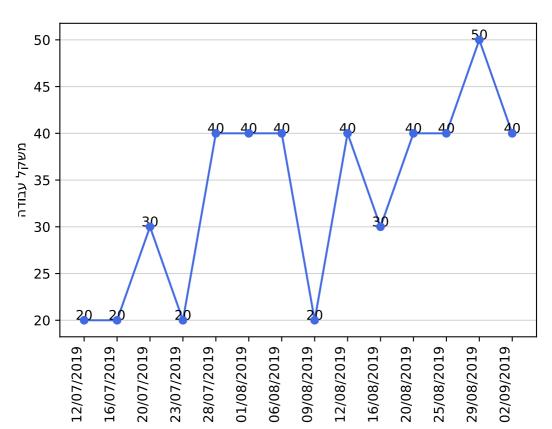
# דדליפט



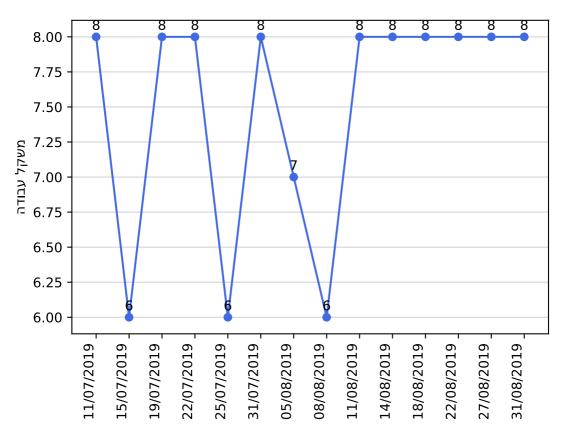
# דדליפט רומני כנגד משקולות יד



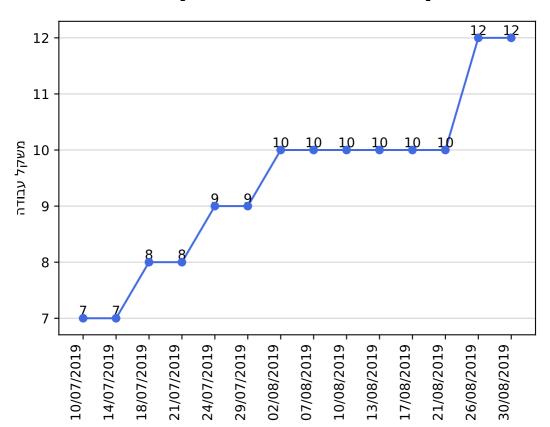
#### היפ טראסט רגל רגל במכונה



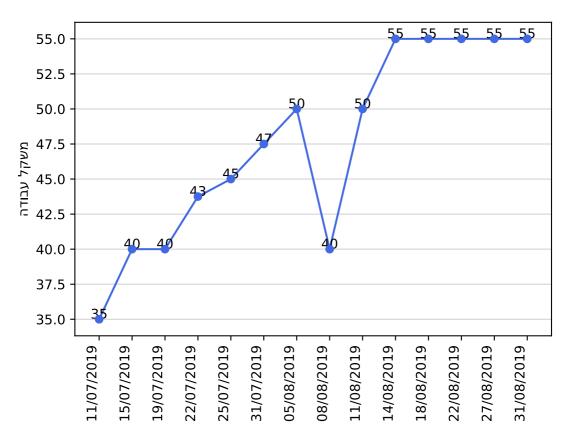
# הרחקת אופקית בישיבה כנד משקולות יד



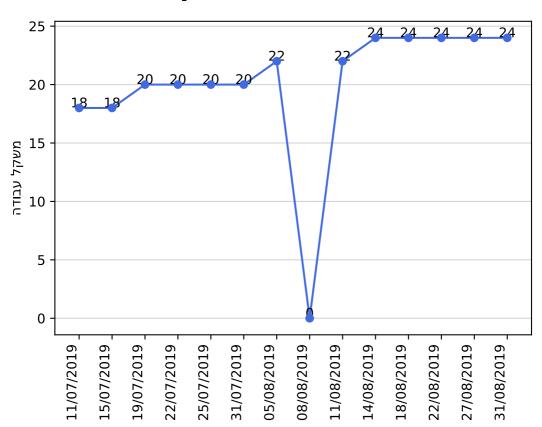
### הרחקת כתפיים כנגד משקולות יד



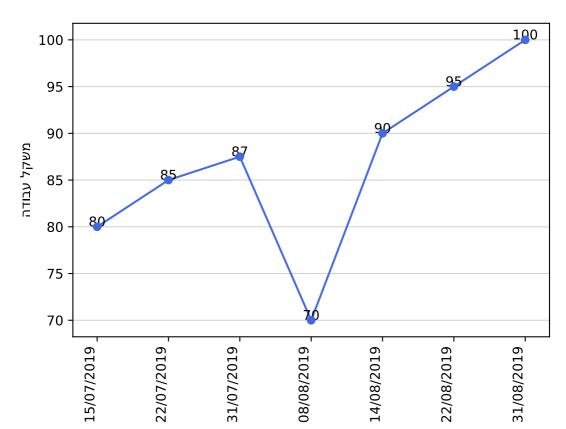
#### חתירה במכונה



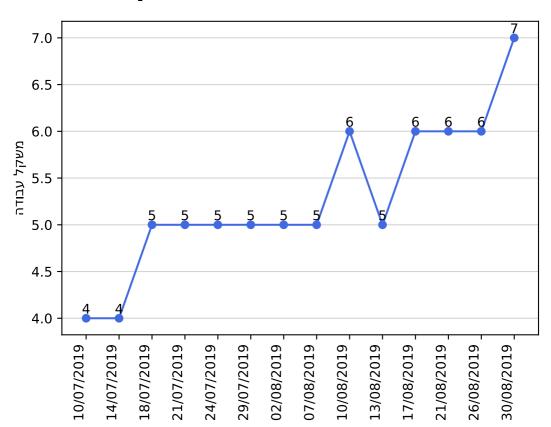
# חתירה בעמידה עם משקולות יד



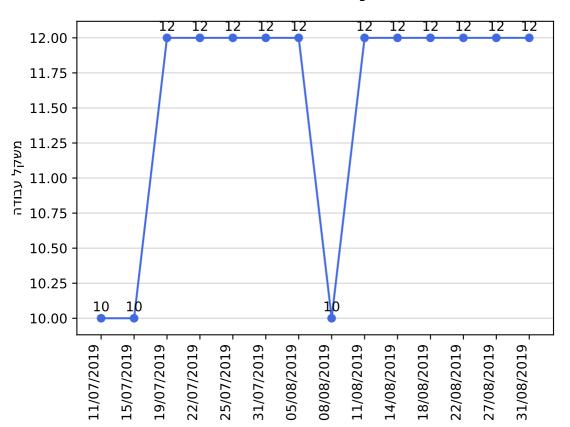
#### חתירה כנגד מוט חופשי



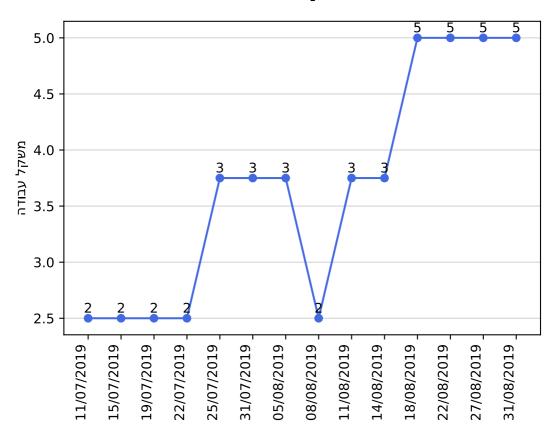
### כפיפת כתפיים בישיבה כנגד משקולות יד



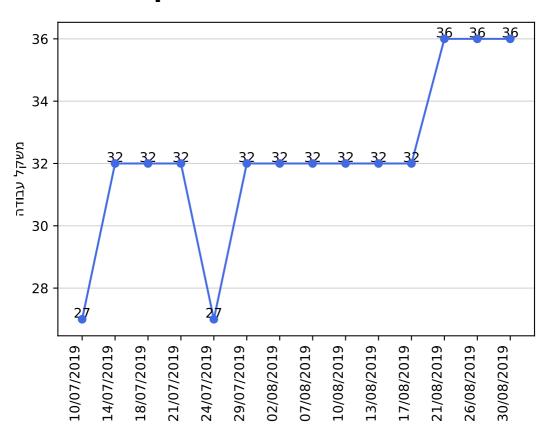
#### כפיפת מרפקים יד -יד בכיסא כומר



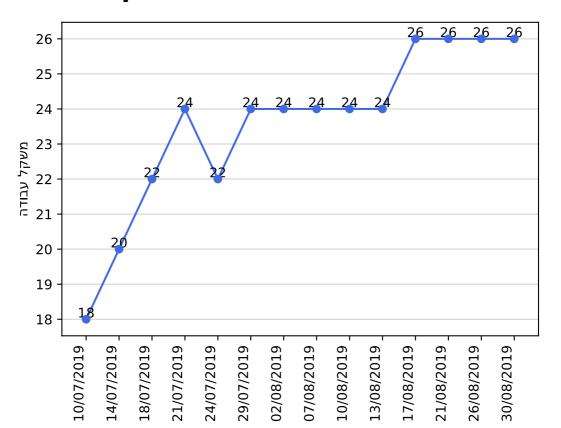
# כפיפת מרפקים כנגד מוט W



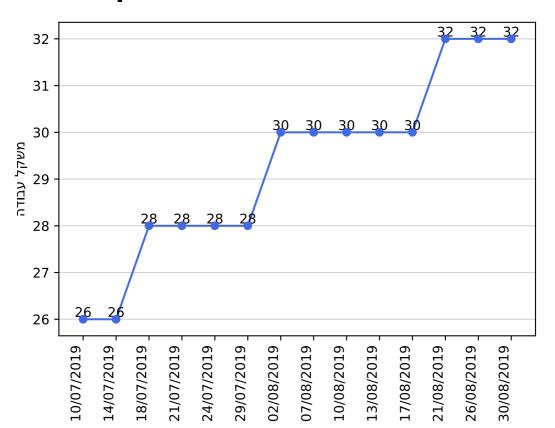
# לחיצה צרפתית עם כבל קרוס



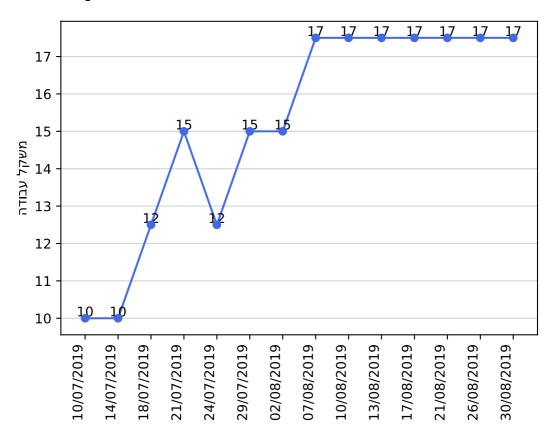
# לחיצת חזה באחיזה צרה כנגד משקולות יד



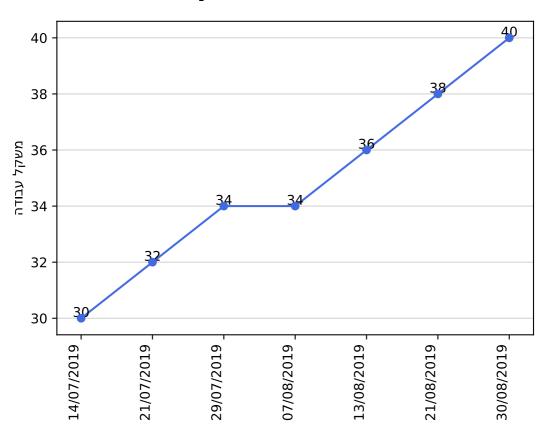
### לחיצת חזה בשיפוע חיובי כנגד משקולות יד



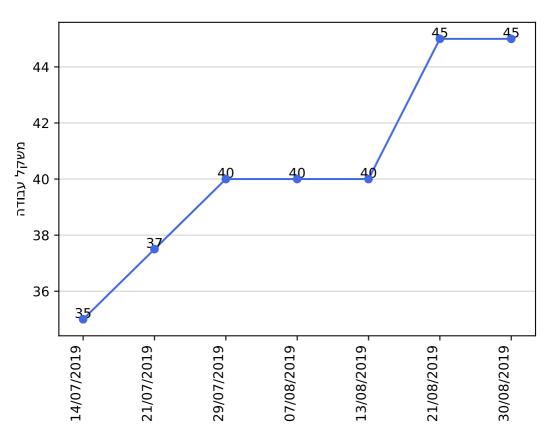
# לחיצת חזה בשיפוע שלילי כנגד כבל קרוס



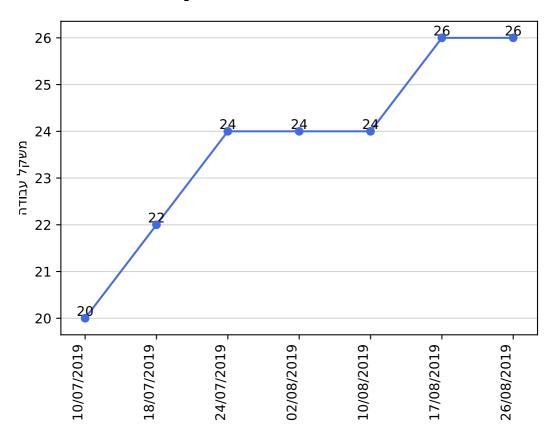
# לחיצת חזה כנגד משקולות יד



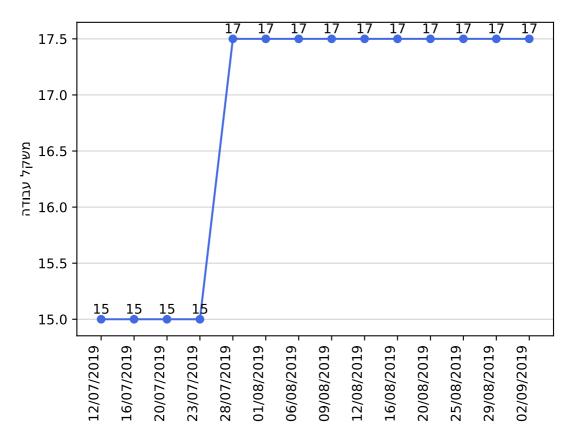
# לחיצת כתפיים כנגד מוט בעמידה



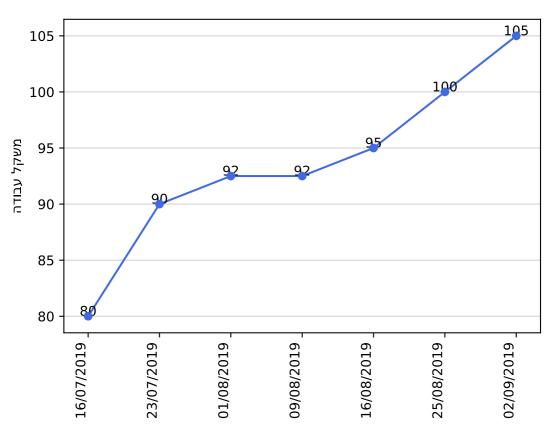
# לחיצת כתפיים כנגד משקולות יד



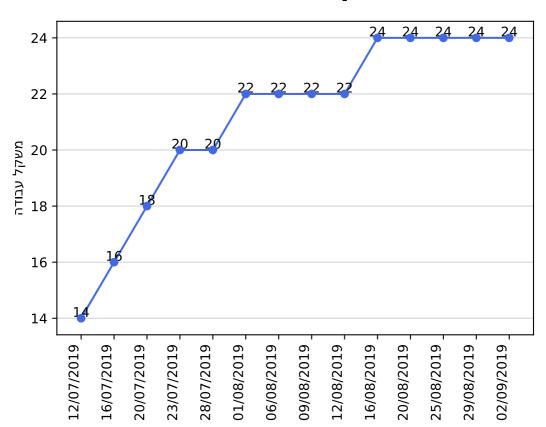
#### לחיצת רגליים רגל -רגל במכונה



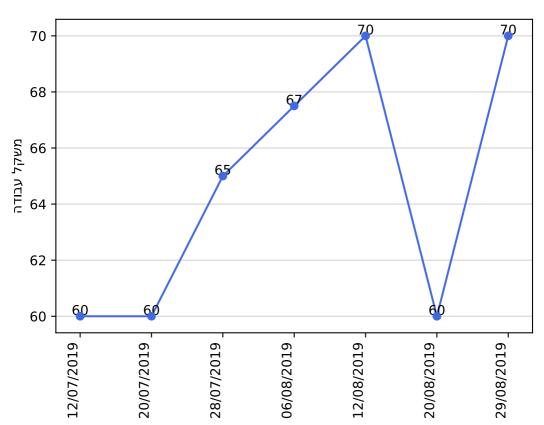
# סקוואט



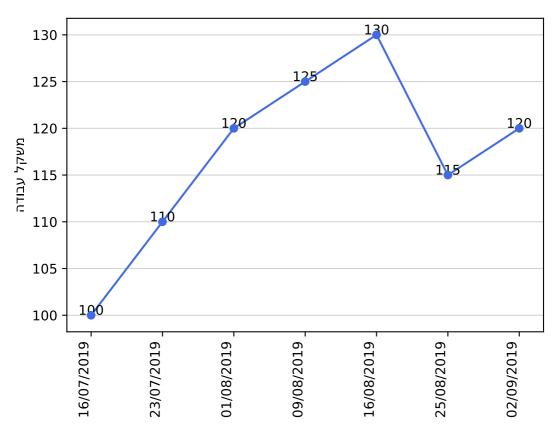
# סקוואט בולגרי



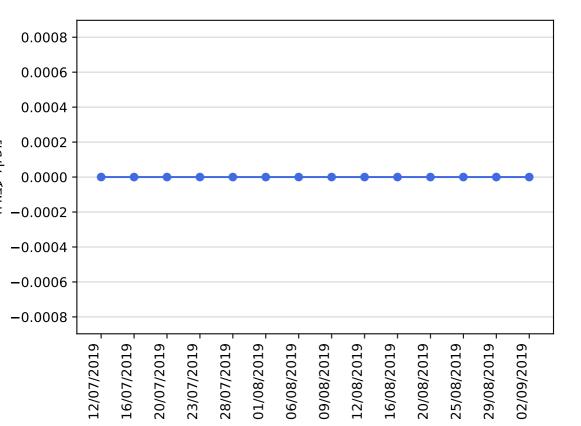
# סקוואט קדמי



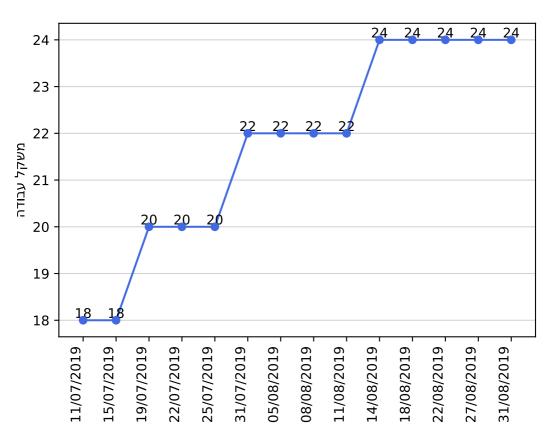
# 1סקוואט רמ



#### עליות תאומים במכונה



#### פול אובר



# פולי עליון

