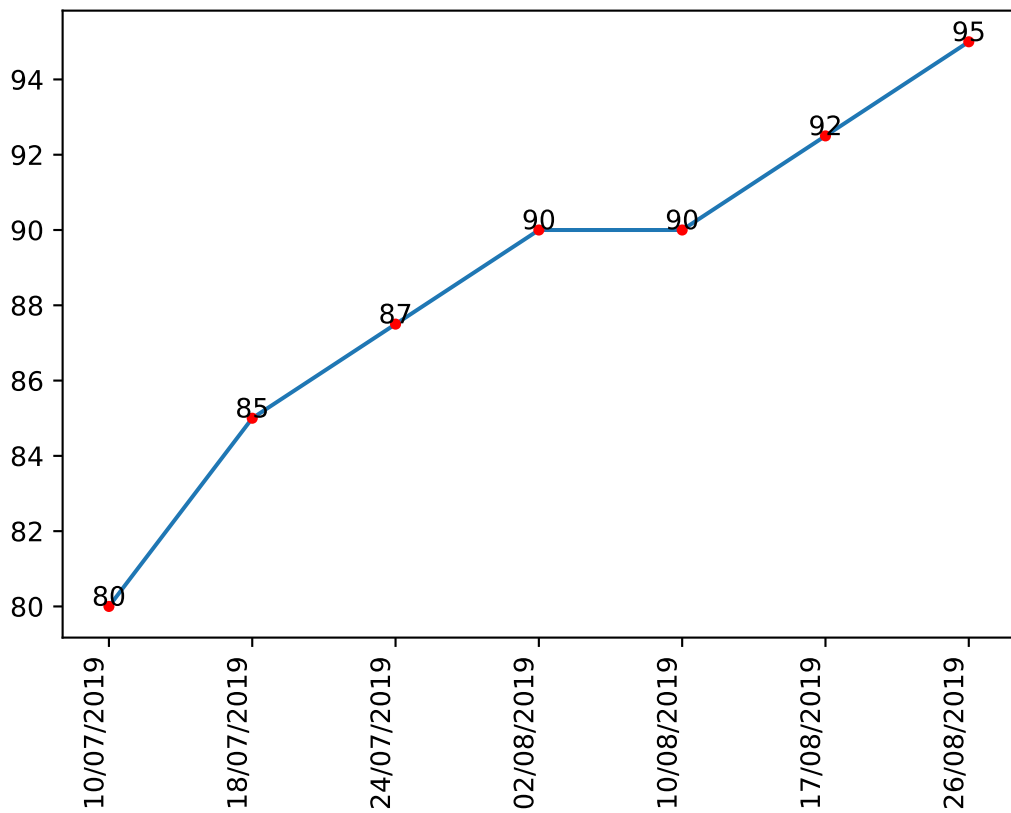
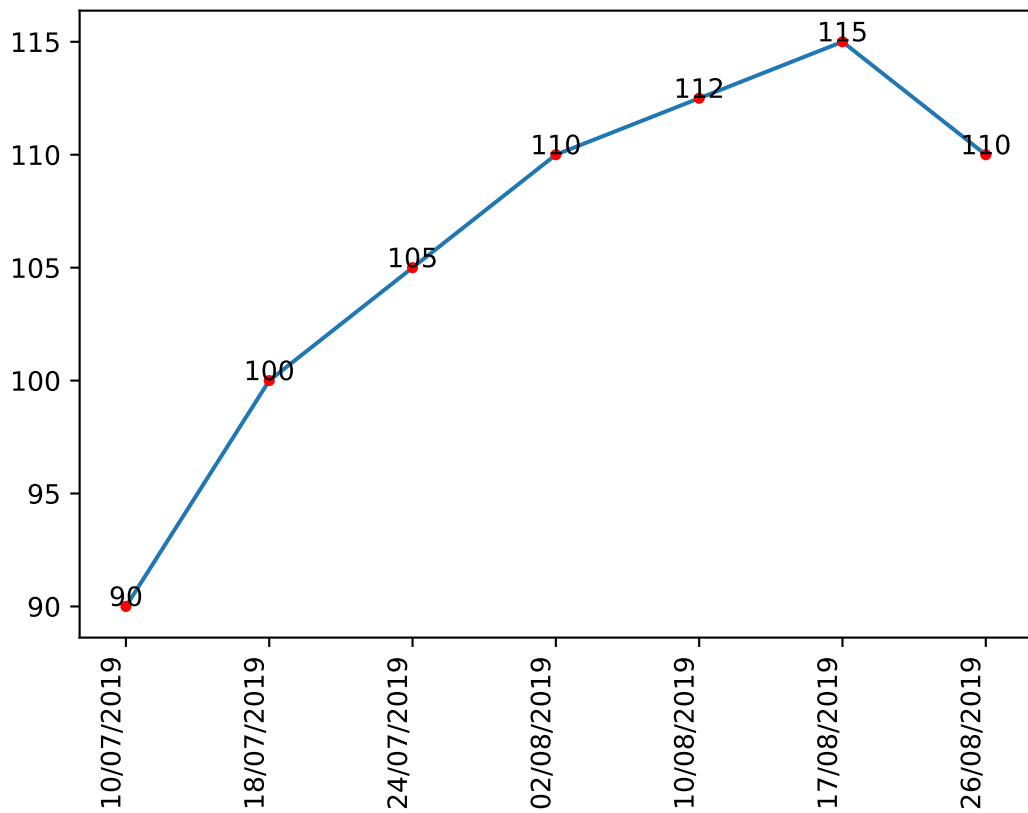


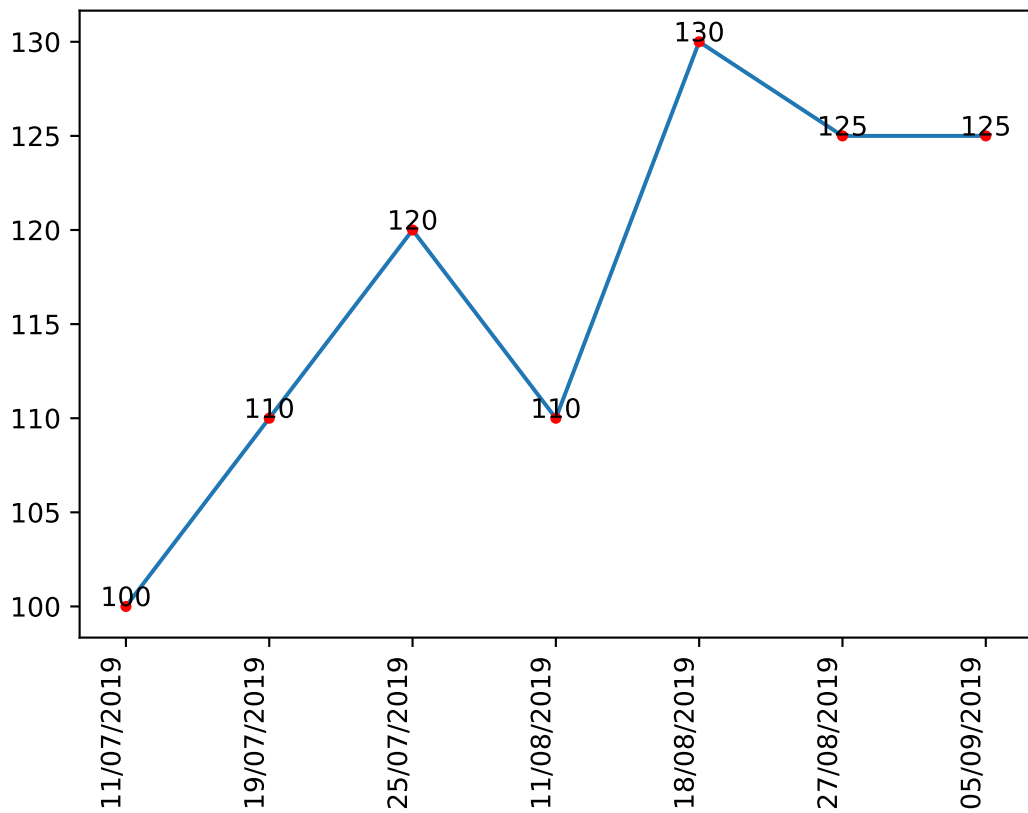
בונץ פרס



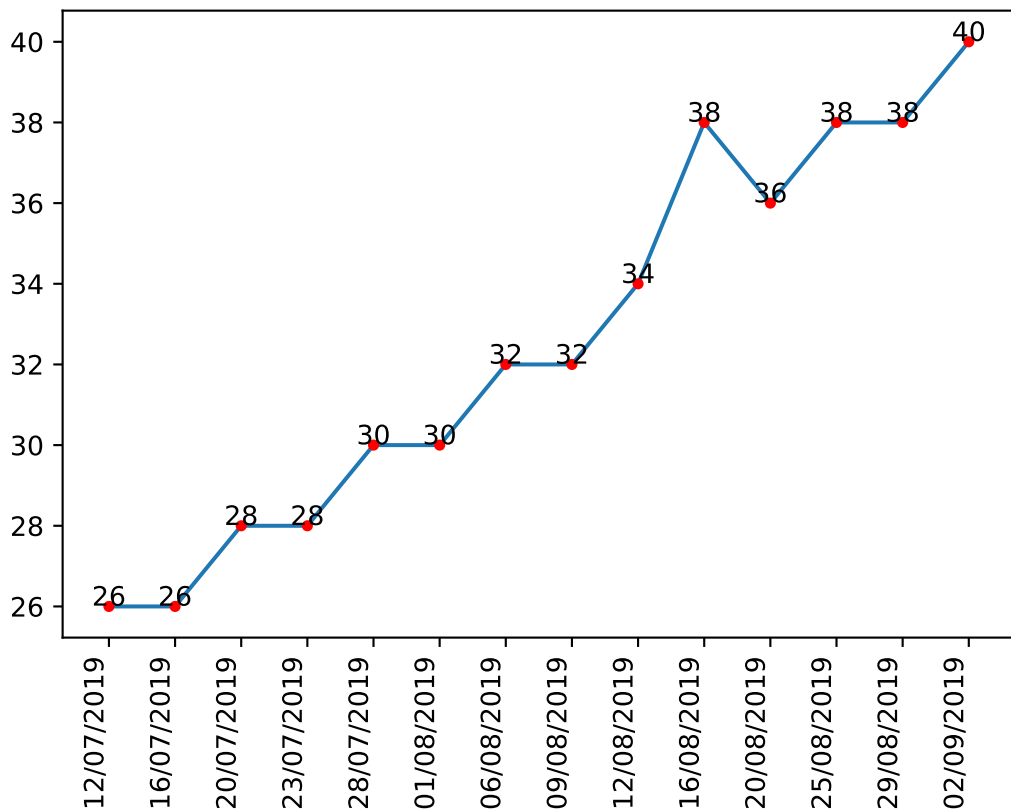
בונץ פרס רמל



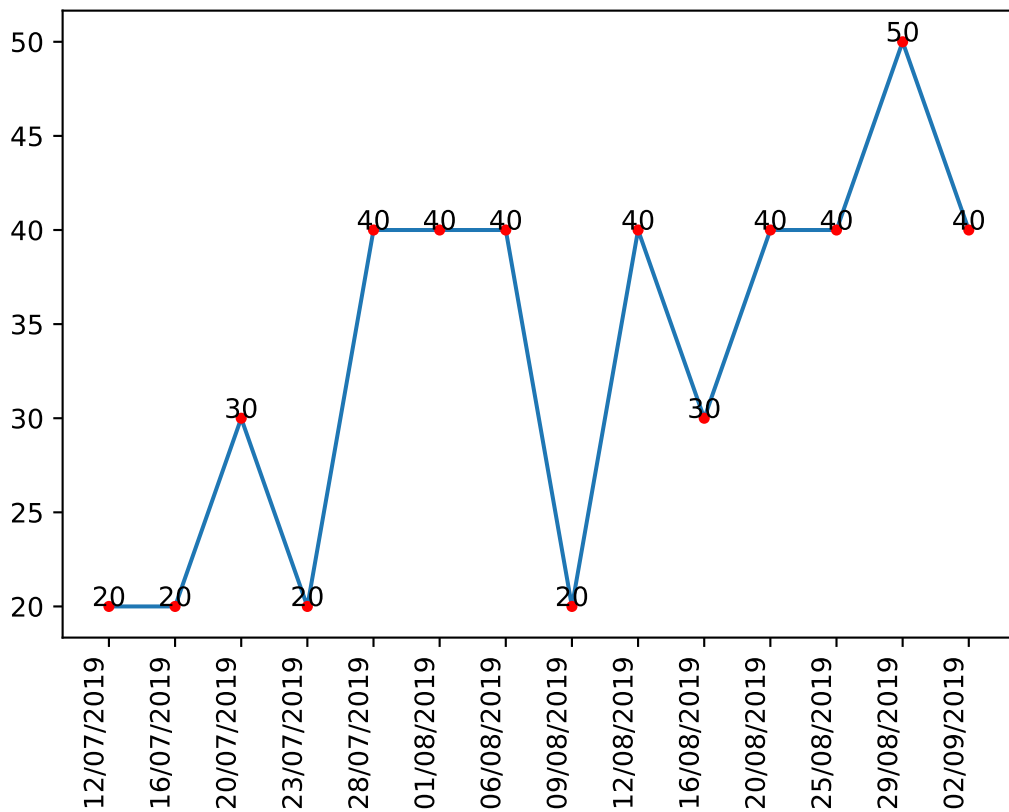
דדליפט



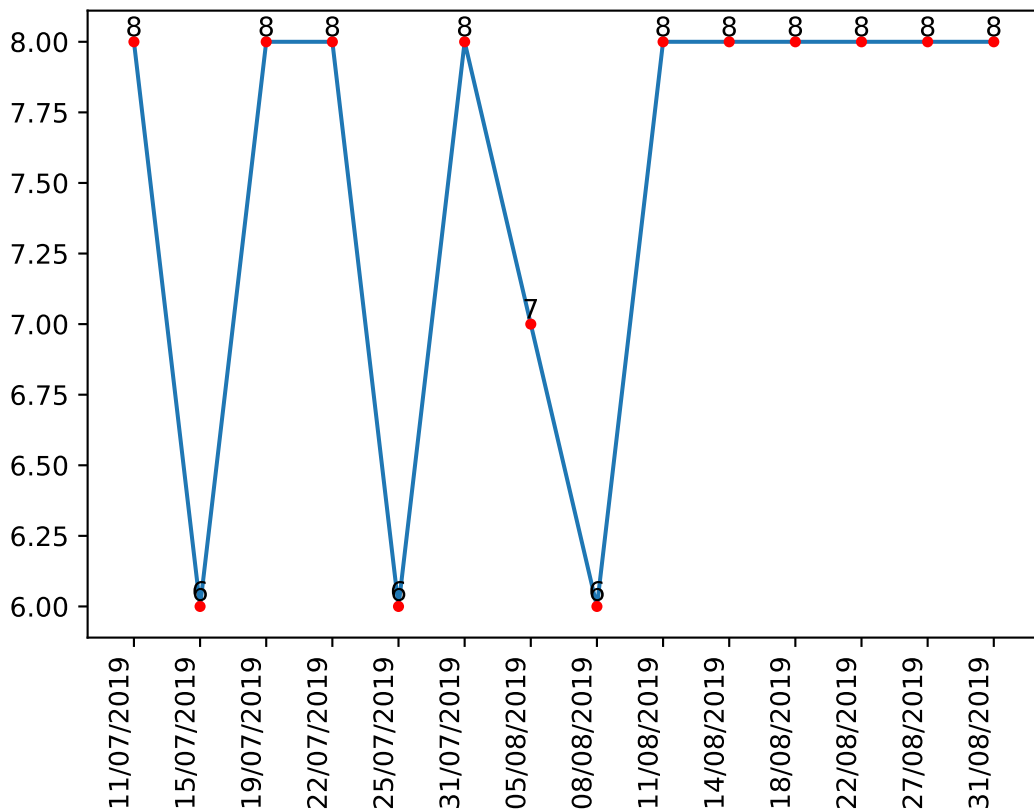
דדליפט רומני כנגד משקולות יד



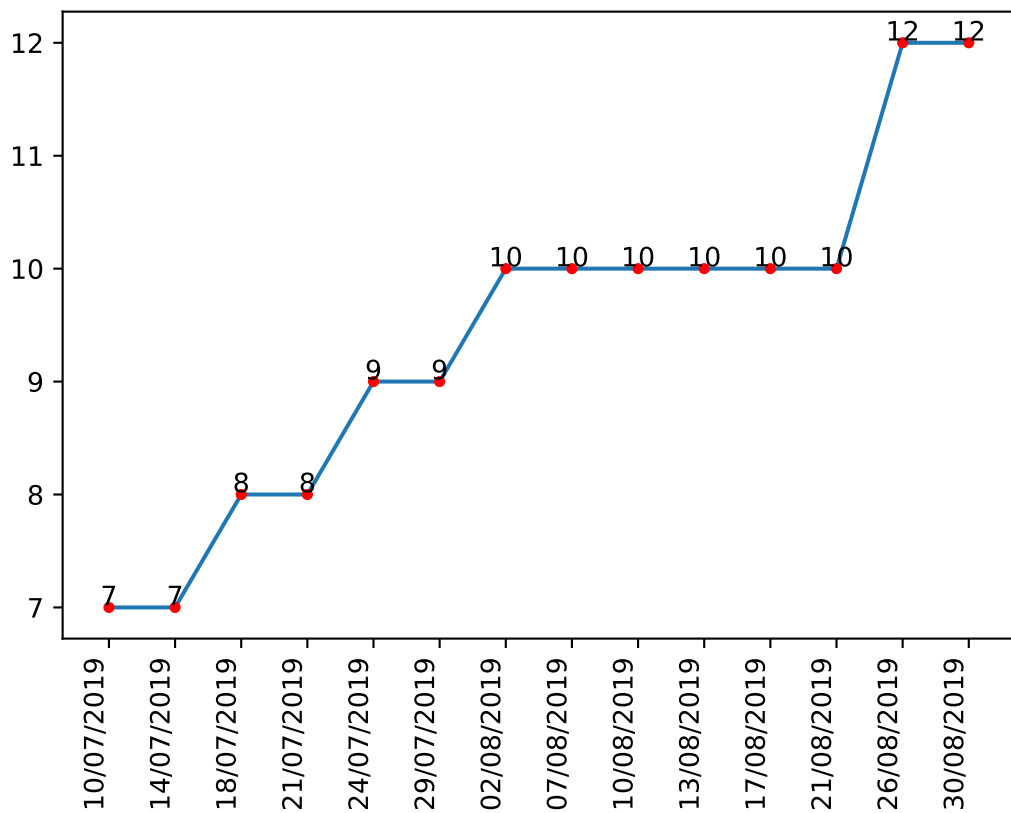
היפ טראסט רגל רגל במכונה



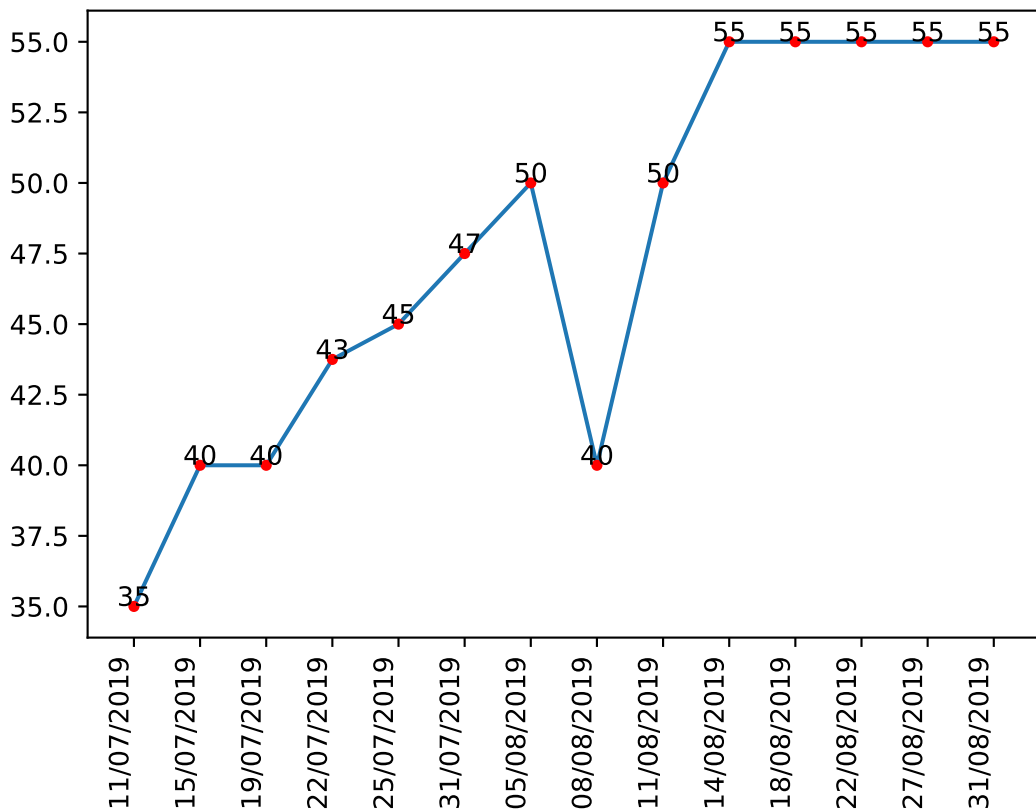
הרחקת אופקית בישיבה כנד משקולות יד



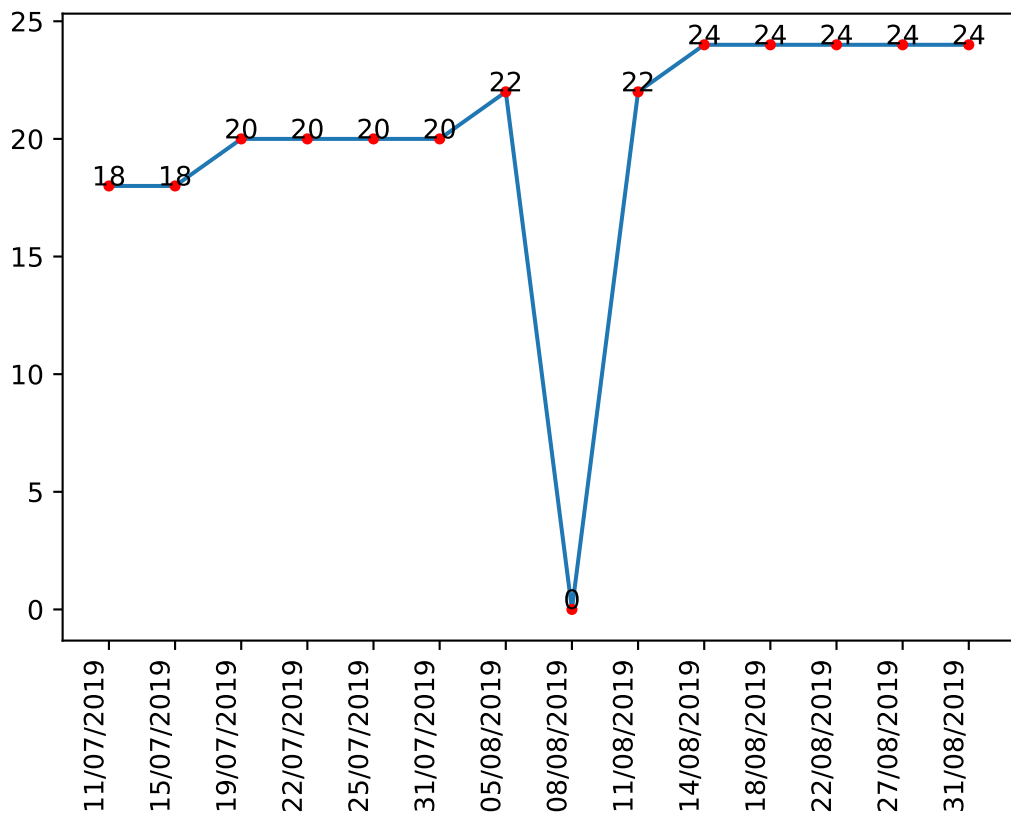
הרחקת כתפיים כנגד משקולות יד



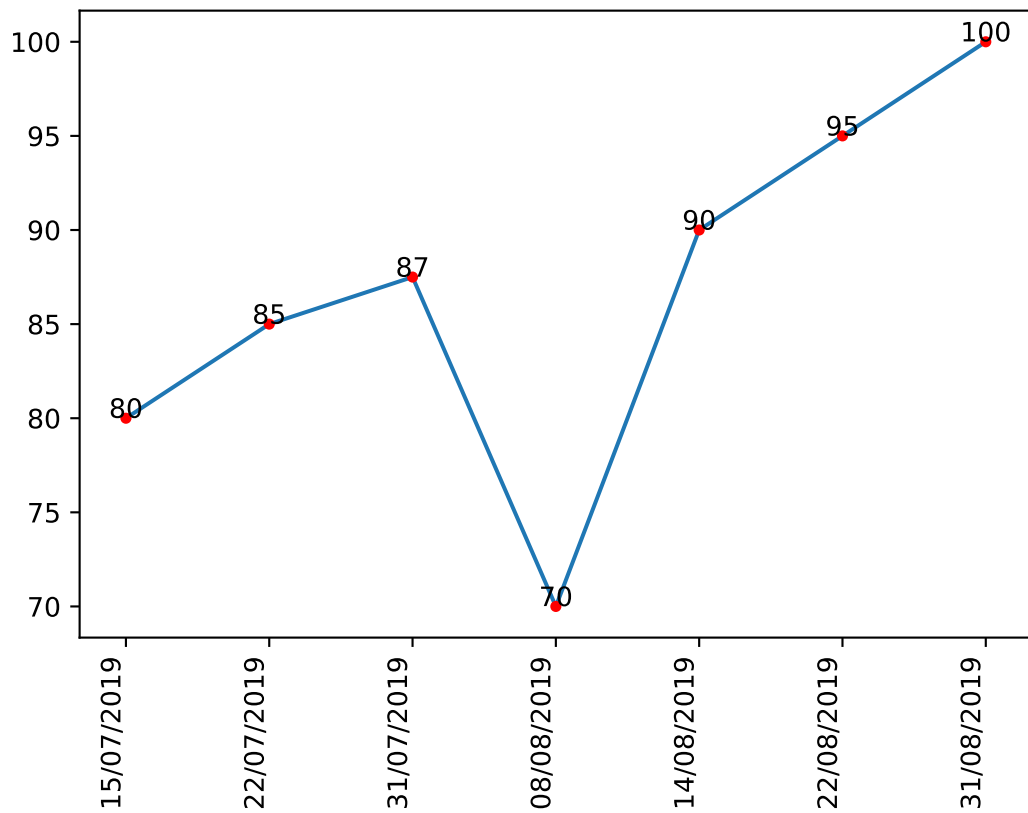
חתיירה במכונה



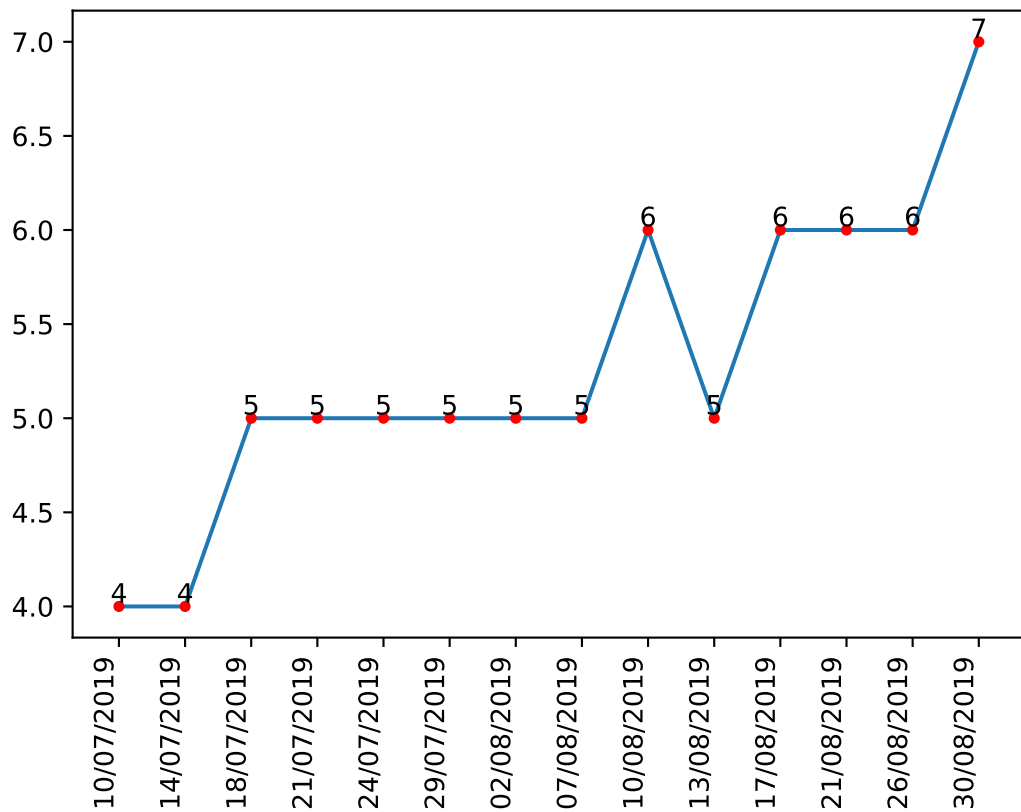
חתימה בעמידה עם משקולות יד



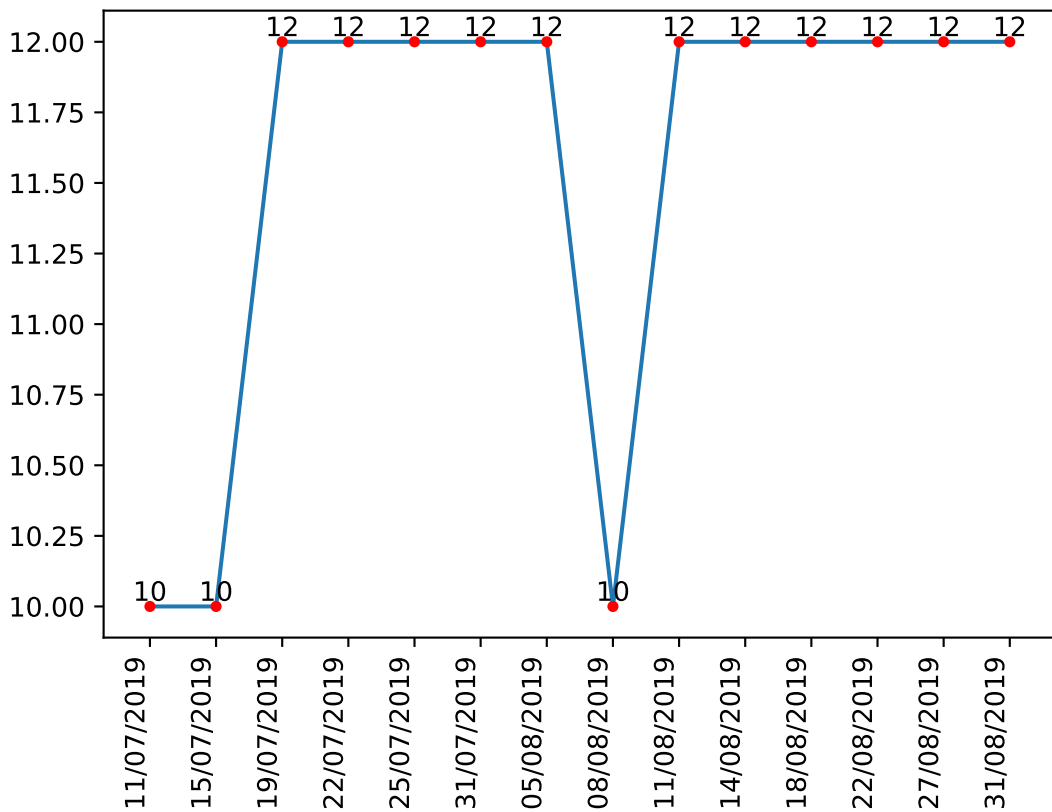
חתימה כנגד מוט חופשי



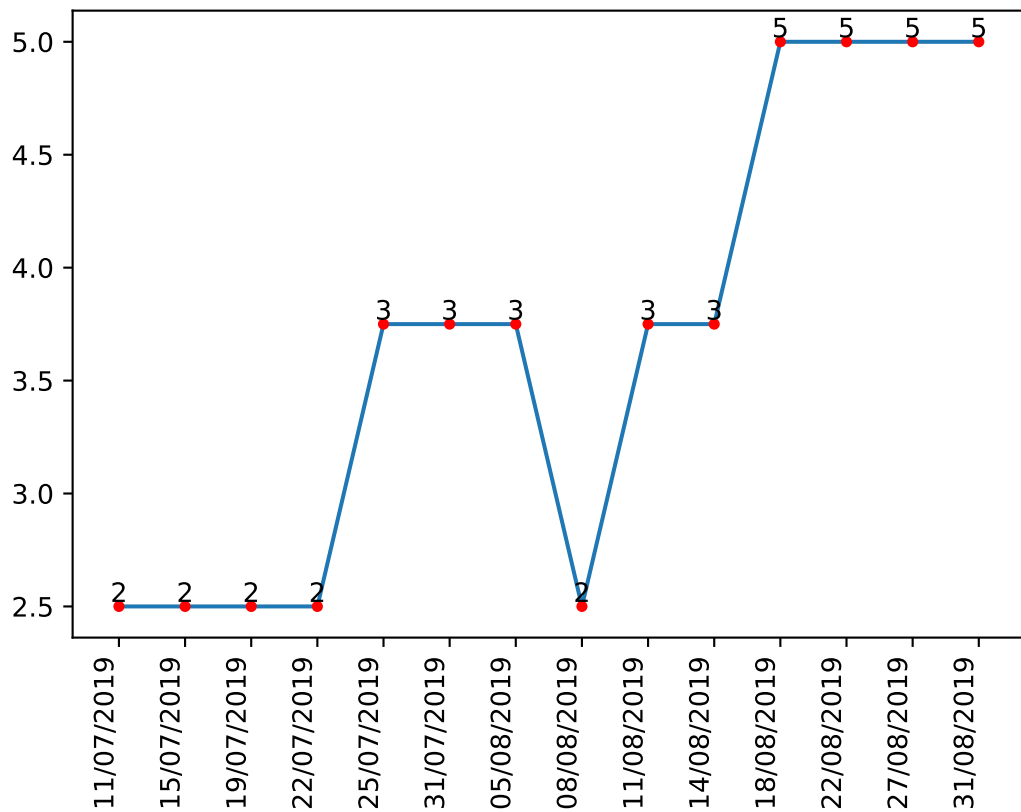
כפיפת כתפיים בישיבה כנגד משקולות יד



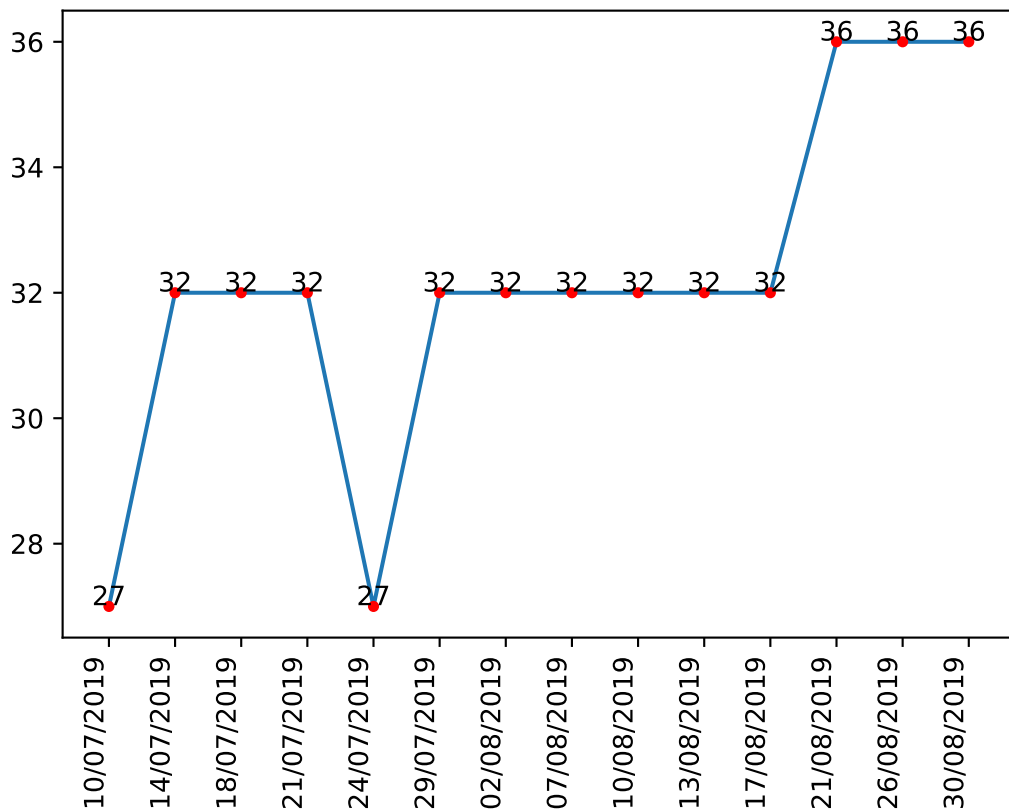
כפיפות מרפקים יד -יד בכיסא כומר



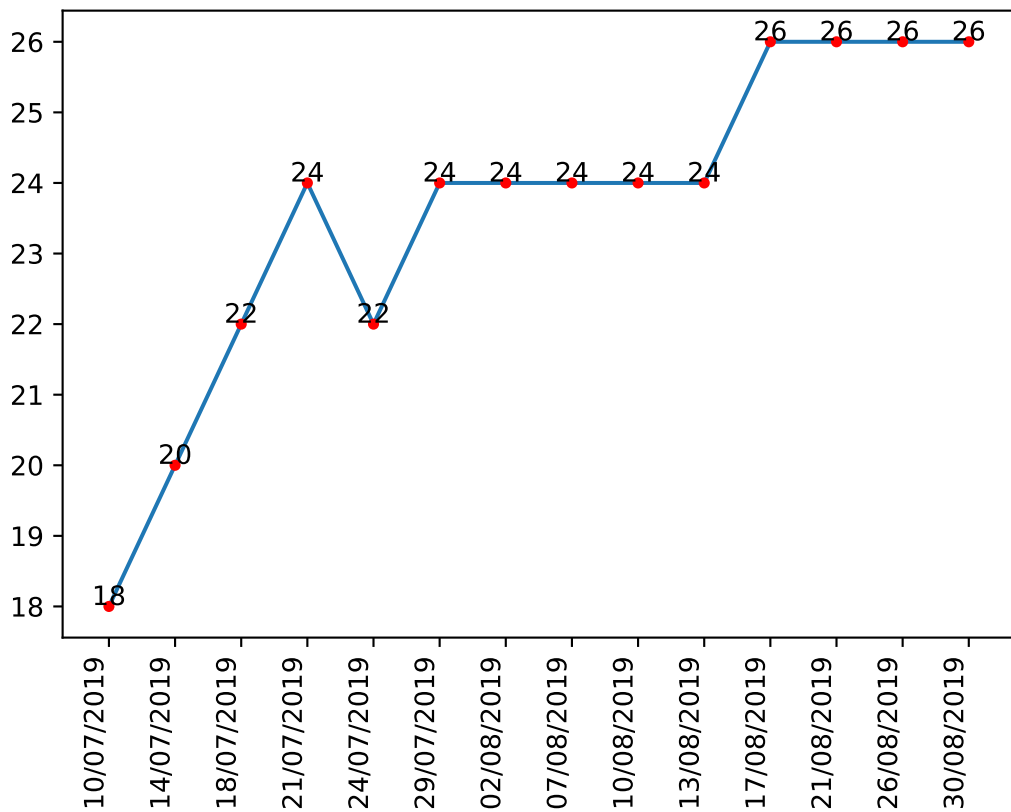
כפיפת מרפקים כנגד מוט W



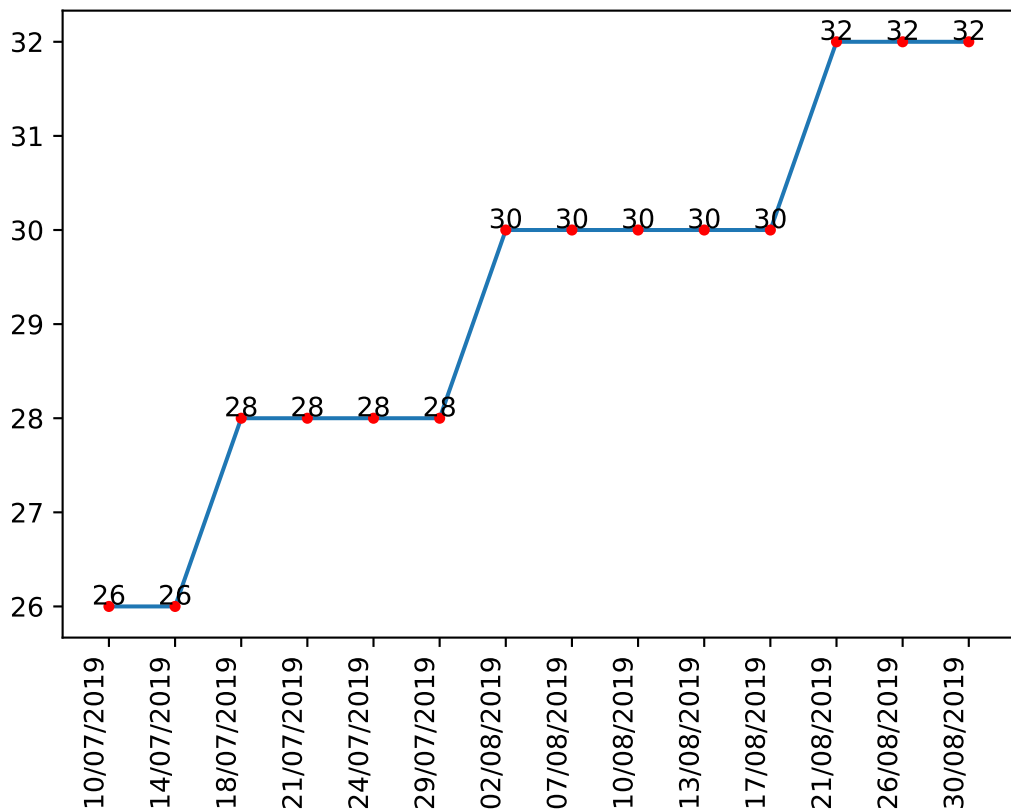
לחיצה צרפתית עם כבל קרוס



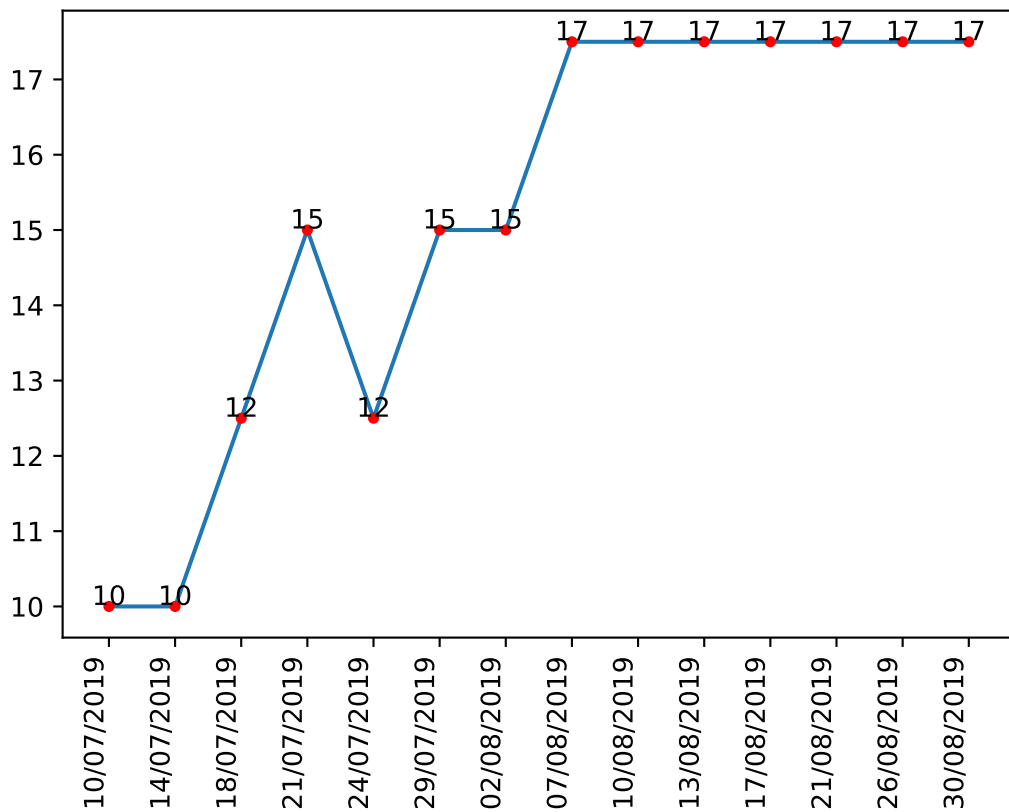
לחיצת חזה באחיזה צרה כנגד משקולות יד



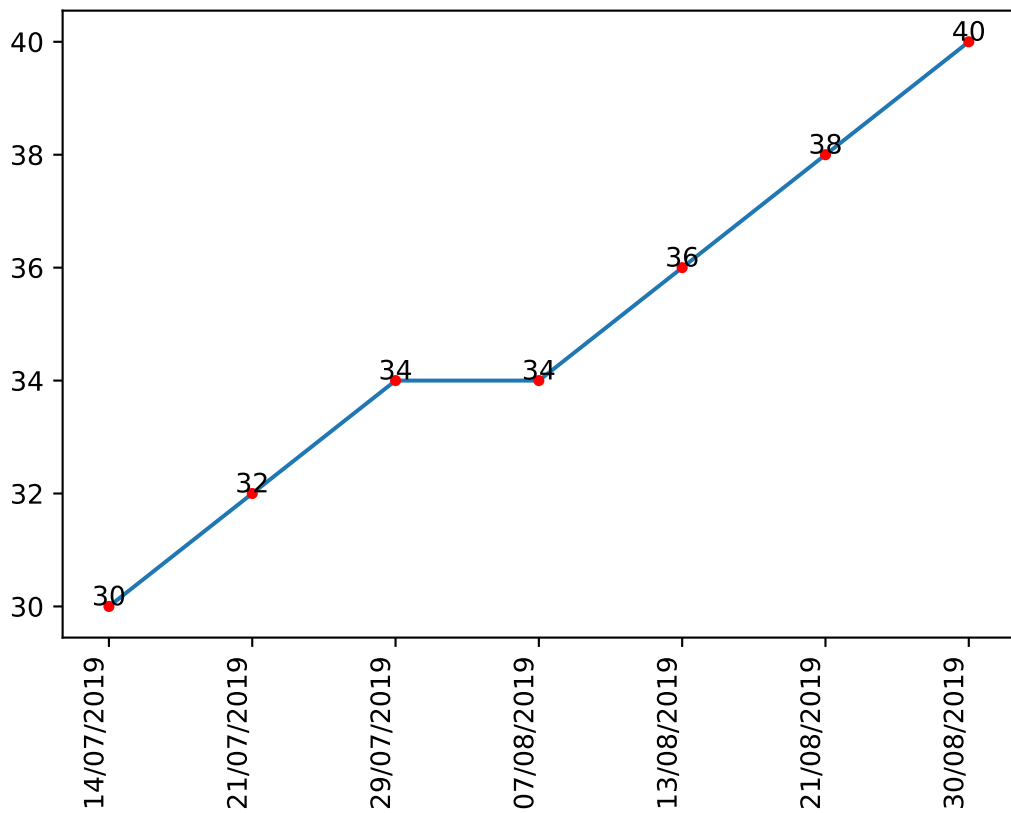
לחיצת חזה בשיפוע חיובי כנגד משקולות יד



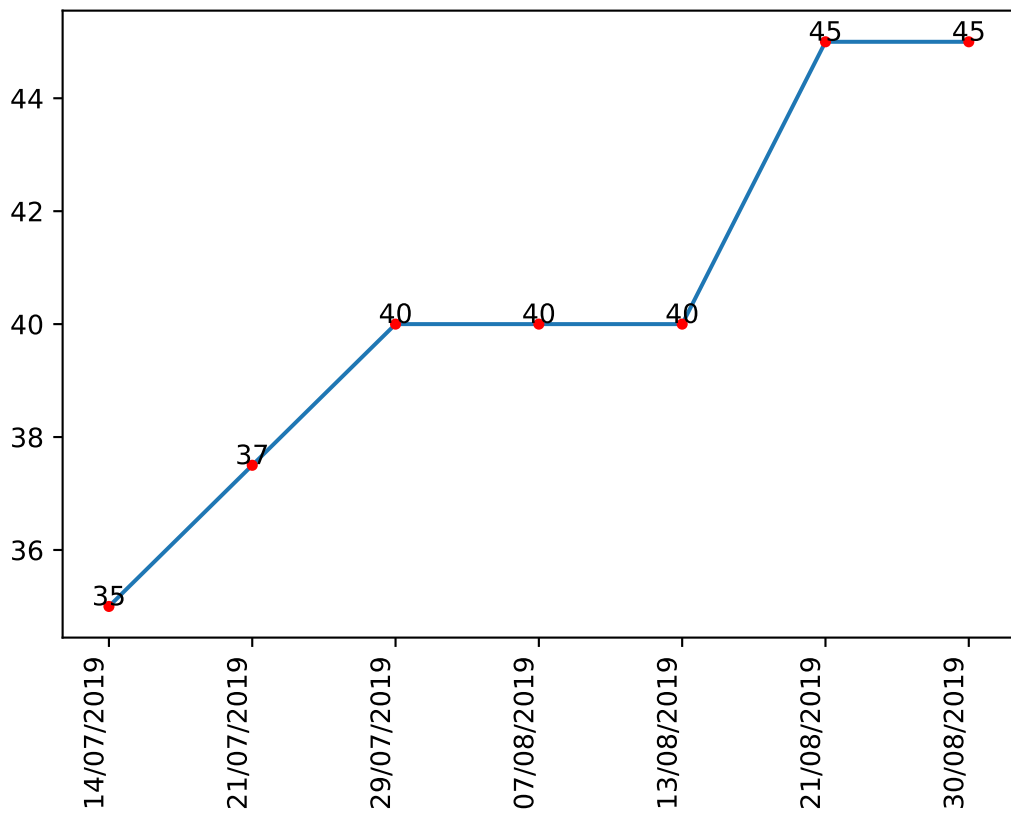
לחיצת חזה בשיפוע שלילי כנגד קרוס



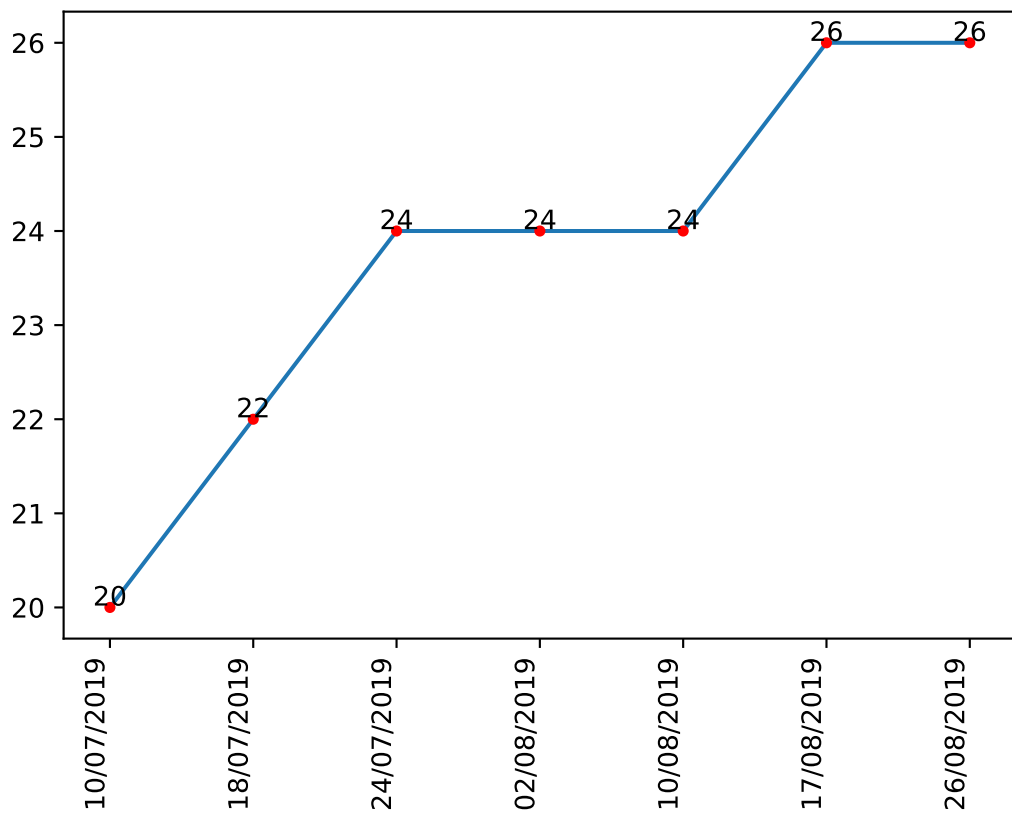
לחיצת חזה כנגד משקולות יד



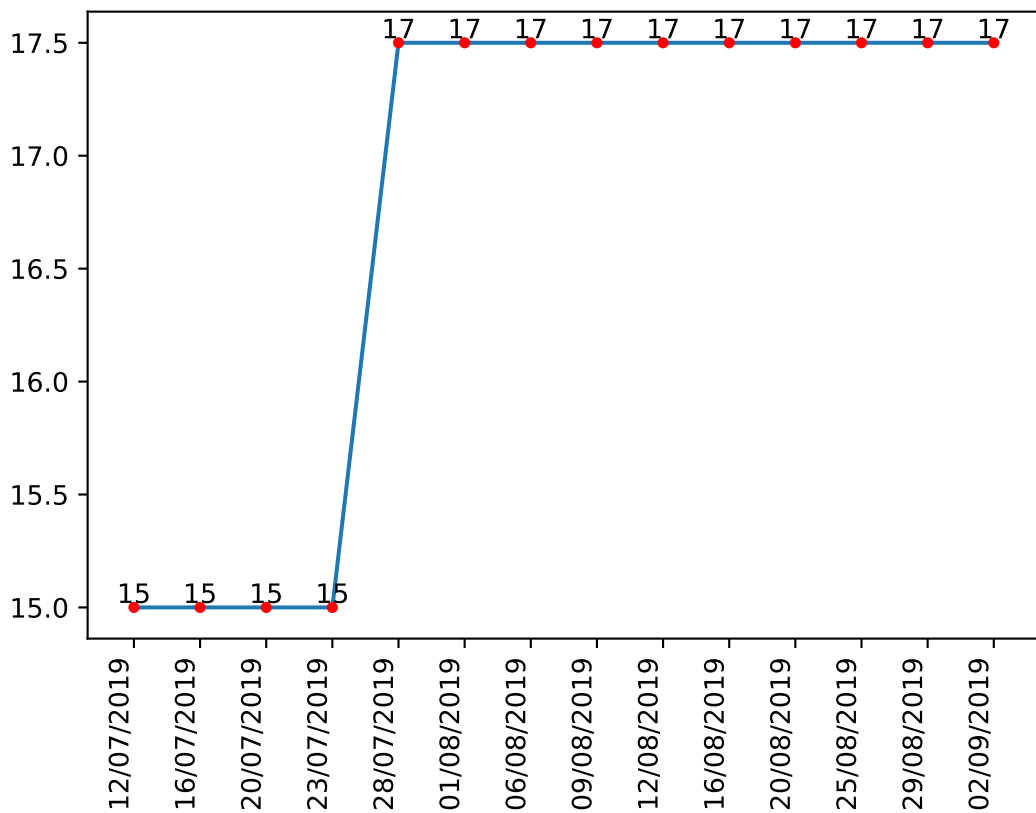
לחיצת כתפיים כנגד מוט בעמידה



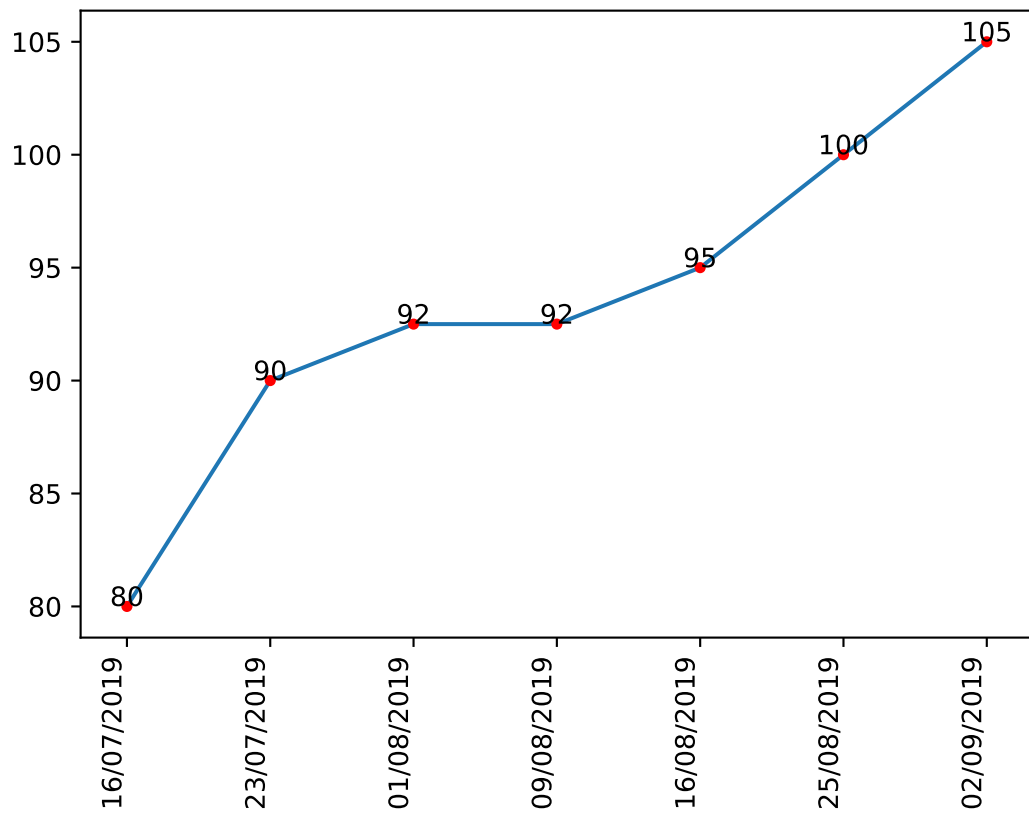
לחיצת כתפיים כנגד משקולות יד



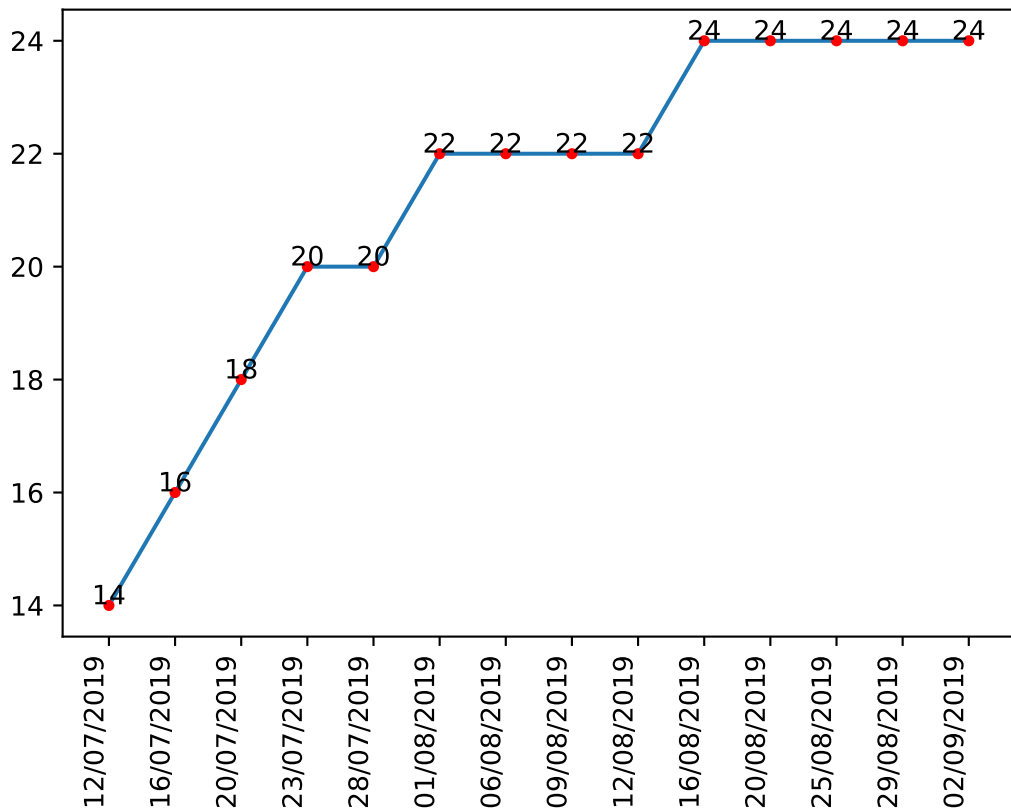
לחיצת רגליים רגל - רגל במכונה



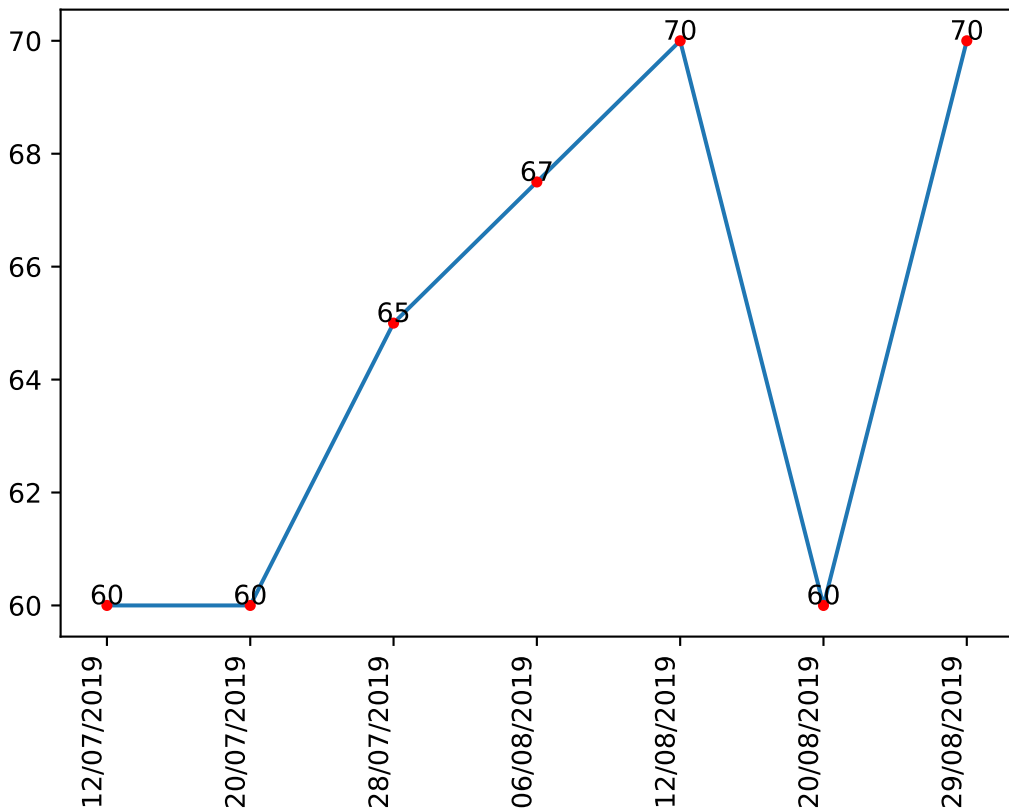
УДН170



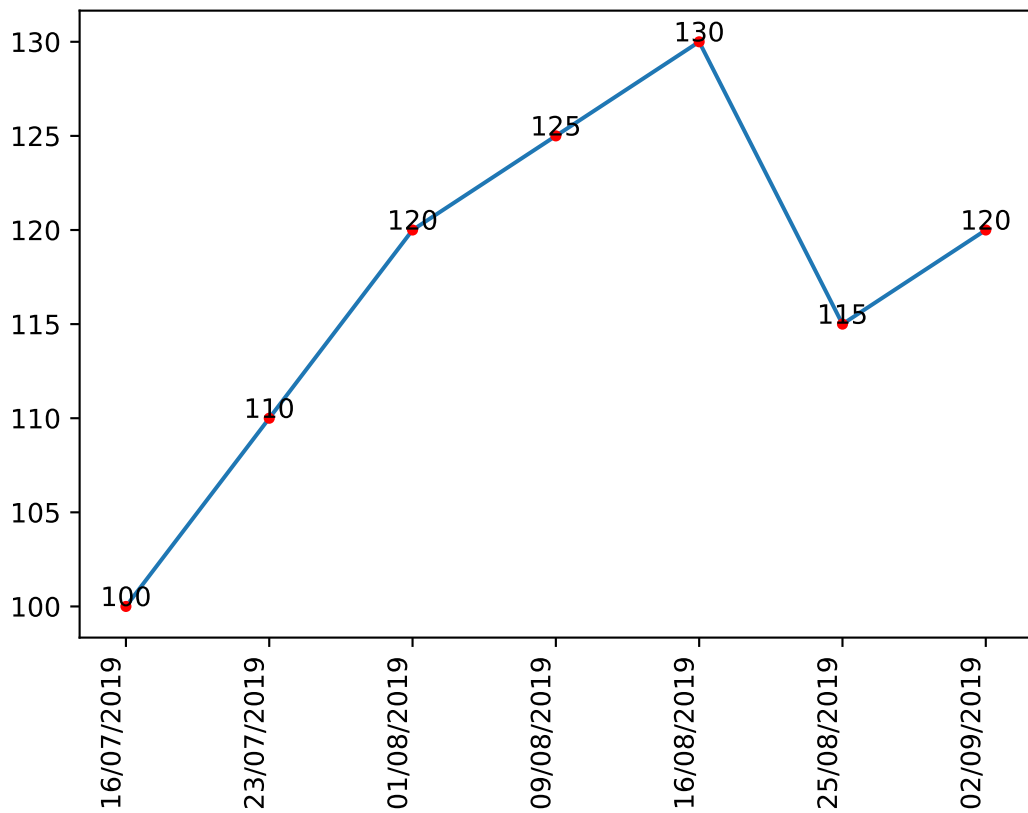
סקוואט בולגרי



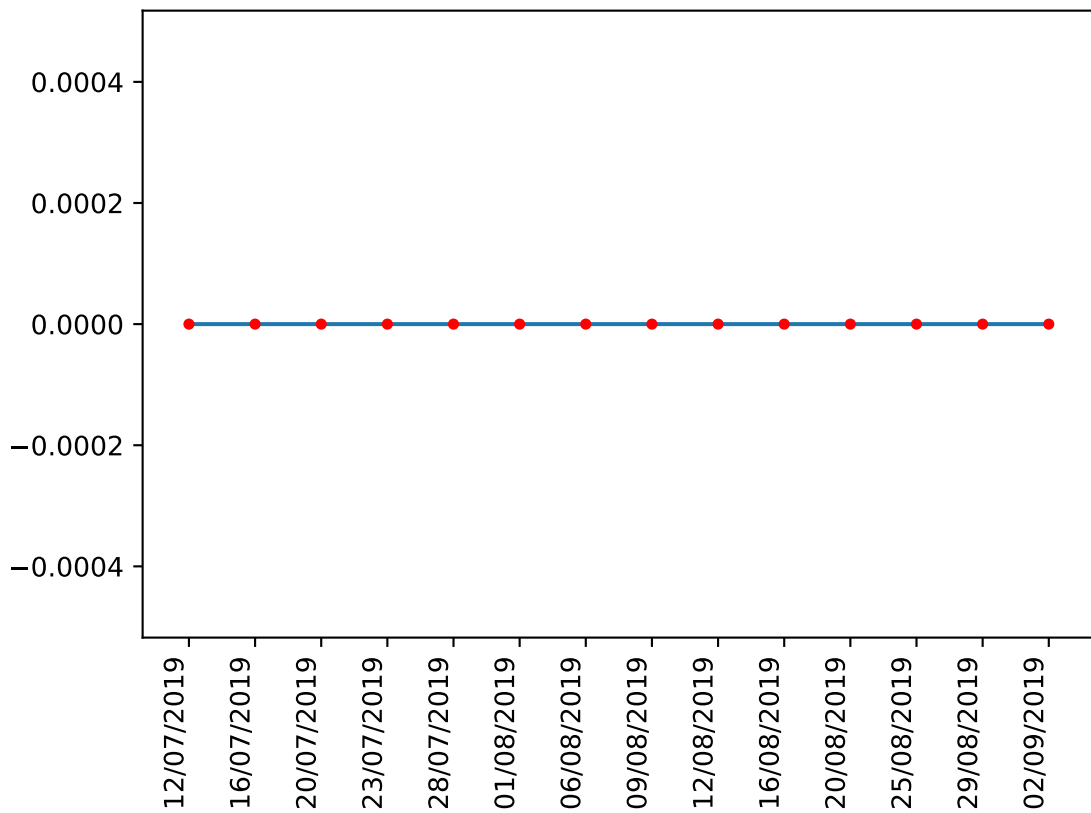
סקוורט קדמי



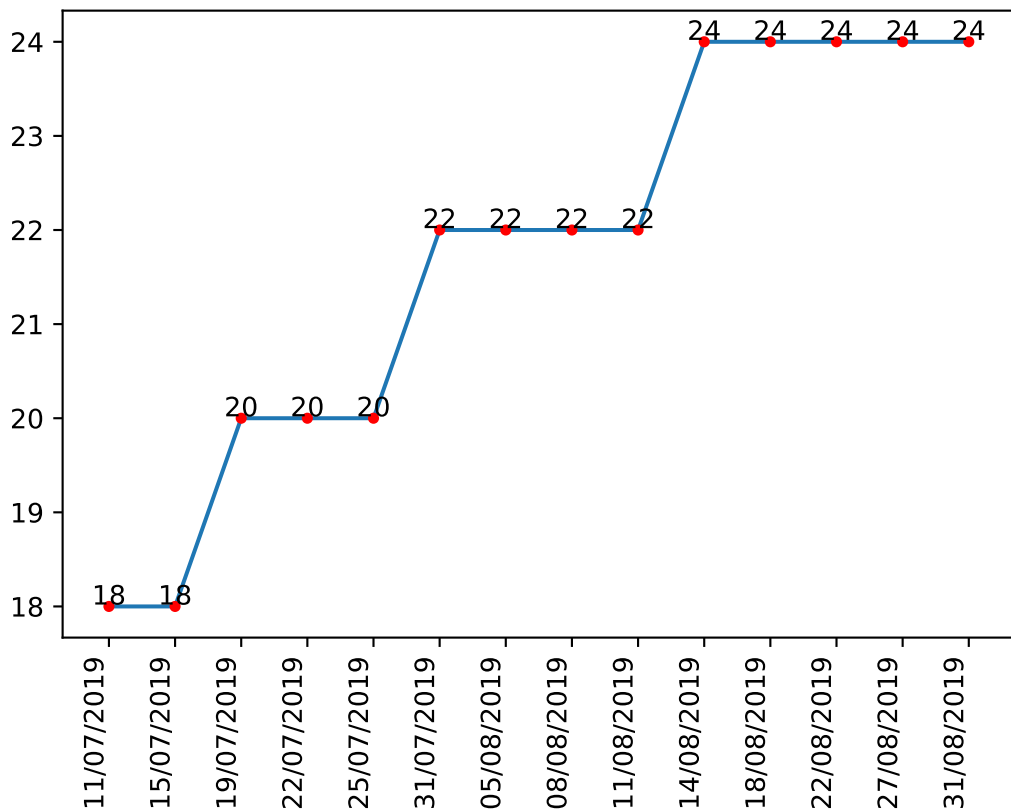
סקוואט רמז



עליות תאומים במכונה



פול אובר



פולי עליון

