Grundpakke til indendørs fitnessudstyr

**Muskeltræning**

* Benpres
* Brystpres
* Træk til bryst
* Kabeltræk
* Ryg-extension – bænk
* Træningsbænk med justerbar ryg
* Håndvægte, 1 - 30 kg
* Squat stativ, Smidt stativ eller Half Rack
* Bolde
* Måtter
* Ribbe
* Vægtstænger
* Vægtskiver

**Cardiotræning**

* Romaskine
* Cykel
* Ellipse

**Supplement til grundpakken**

* Chinup/dip stativ med vægtreduktion
* Seated row
* Bænkpres
* Skulderpres
* Leg curl – leg extention
* Løbebånd
* Slyngetræningsudstyr (fx TRX, JungleSports, MobileFit)

Afhængig af lokalestørrelse, målgrupper og aktiviteter kan man supplere og udvide med flere maskiner og udstyr.