



Chest press
(sviluppo muscoli pettorali alti)



Butterfly machine
(sviluppo muscoli pettorali centrali)



Seated biceps Arm curl
(sviluppo muscoli bicipiti di concentrazione da seduti)



Standing biceps curl
(sviluppo muscoli bicipiti stando in piedi)



Spinte con cavigliera
(sviluppo muscoli esterno coscia)



Spinte con cavigliera
(sviluppo muscoli interno coscia)



Leg extension
(sviluppo muscoli quadricipiti)



Lat machine
(sviluppo muscoli dorsali)