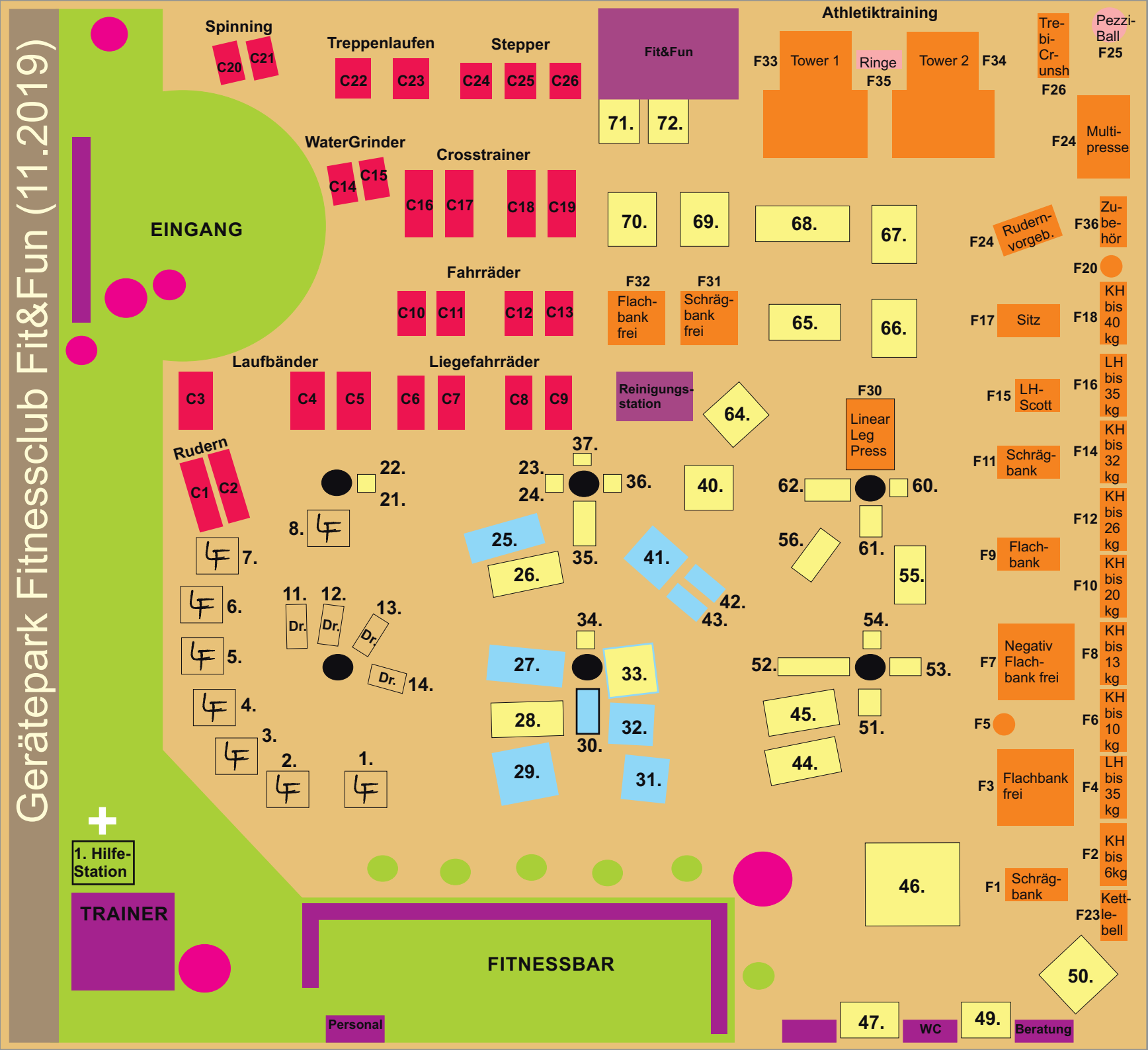

01. Zirkel: Beinstrecken
02. Zirkel: Beinbeugen sitzend
03. Zirkel: Kniebeugen
04. Zirkel: Bauchpressen sitzend
05. Zirkel: Brustpresse sitzend
06. Zirkel: Schulterdrücken sitzend
07. Zirkel: Rückenzug horizontal eng
08. Zirkel: Rückenzug vertikal weit
11. Dr. Wolf: Beinheben
12. Dr. Wolf: Backextension gerade
13. Dr. Wolf: Bauchpressen liegend
14. Dr. Wolf: Backextension
25. Level2: Rückenzug horizontal weit
27. Level2: Beinpresse liegend
29. Level2: Brustpresse sitzend
30. Level2: Rückenzug vertikal weit
31. Level2: Fliegende Bewegung an der Maschine
32. Level2: Nackendrücken Maschine
33. Level2: Klimmzug Maschine weit
41. Level2: Taillenwender
42. Level2: Sit up angewinkelt
43. Level2: Sit up
49. Level2: Strecklift
21. Level3: Zuggerät unten
22. Level3: Zuggerät oben
23. Level3: Zuggerät oben
24. Level3: Zuggerät unten
26. Level3: Trizepsdrücken Maschine
28. Level3: Beinpresse horizontal
33. Level3: Barrenstützmaschine
34. Level3: Zuggerät horizontal
35. Level3: Armstrecken am Zuggerät
36. Level3: Armbeugen am Zuggerät
37. Level3: Beine am Seilzug
40. Level3: Scott-Armbeugen am Seilzug
44. Level3: Wadenheben sitzend
45. Level3: Überzug Maschine
46. Level3: Explosiv-Seilzug
47. Level3: Iso-Lateral Front Lat Pulldown
50. Level3: Butterfly/+Reverse
51. Level3: Rückenzug vertikal weit
52. Level3: Zug horizontal eng am Kabelzug
53. Level3: Unterarme an der Maschine
54. Level3: Armstrecken am Zuggerät
55. Level3: Rückenstrecken Maschine
56. Level3: Beinanheben/Barrenstütz hängend
60. Level3: Armstecken am Zuggerät (UG)
61. Level3: Armstrecken am Zuggerät (OG)
62. Level3: Zug vertikal zur Brust
64. Level3: Beinstrecken
65. Level3: Hüftpendel stehend Maschine
66. Level3: Re-Crunshes Maschine
67. Level3: Klappmesser Maschine
68. Level3: Oberschenkelbeugen liegend
69. Level3: Beinabduktion sitzend
70. Level3: Beinadduktion stehend
71. Level3: Wadenheben stehend
72. Level3: Oberschenkelbeugend stehend

F1. Level4: ORANGE GERÄTE (Freiübungen)
... bis F36

C1. bis C26 Herz- Kreislaufgeräte (CARDIO)