

Ställningshöjd Knäböj _____ In vänster In Höger

Ställningshöjd Bänkpress _____ Höjd Safety rack _____

Avlyft: Ja Nej Fotblock _____ cm

INGÅNGSVIKT



Knäböj: _____ Bänkpress _____ Marklyft _____

Ställningshöjd Knäböj _____ In vänster In Höger

Ställningshöjd Bänkpress _____ Höjd Safety rack _____

Avlyft: Ja Nej Fotblock _____ cm

INGÅNGSVIKT



Knäböj: _____ Bänkpress _____ Marklyft _____

Ställningshöjd Knäböj _____ In vänster In Höger

Ställningshöjd Bänkpress _____ Höjd Safety rack _____

Avlyft: Ja Nej Fotblock _____ cm

INGÅNGSVIKT



Knäböj: _____ Bänkpress _____ Marklyft _____

Ställningshöjd Knäböj _____ In vänster In Höger

Ställningshöjd Bänkpress _____ Höjd Safety rack _____

Avlyft: Ja Nej Fotblock _____ cm

INGÅNGSVIKT



Knäböj: _____ Bänkpress _____ Marklyft _____

Ställningshöjd Knäböj _____ In vänster In Höger

Ställningshöjd Bänkpress _____ Höjd Safety rack _____

Avlyft: Ja Nej Fotblock _____ cm

INGÅNGSVIKT



Knäböj: _____ Bänkpress _____ Marklyft _____

Ställningshöjd Knäböj _____ In vänster In Höger

Ställningshöjd Bänkpress _____ Höjd Safety rack _____

Avlyft: Ja Nej Fotblock _____ cm

INGÅNGSVIKT



Knäböj: _____ Bänkpress _____ Marklyft _____

Ställningshöjd Knäböj _____ In vänster In Höger

Ställningshöjd Bänkpress _____ Höjd Safety rack _____

Avlyft: Ja Nej Fotblock _____ cm

INGÅNGSVIKT



Knäböj: _____ Bänkpress _____ Marklyft _____

Ställningshöjd Knäböj _____ In vänster In Höger

Ställningshöjd Bänkpress _____ Höjd Safety rack _____

Avlyft: Ja Nej Fotblock _____ cm

INGÅNGSVIKT



Knäböj: _____ Bänkpress _____ Marklyft _____

Ställningshöjd Knäböj _____ In vänster In Höger

Ställningshöjd Bänkpress _____ Höjd Safety rack _____

Avlyft: Ja Nej Fotblock _____ cm

INGÅNGSVIKT



Knäböj: _____ Bänkpress _____ Marklyft _____

Ställningshöjd Knäböj _____ In vänster In Höger

Ställningshöjd Bänkpress _____ Höjd Safety rack _____

Avlyft: Ja Nej Fotblock _____ cm

INGÅNGSVIKT



Knäböj: _____ Bänkpress _____ Marklyft _____