



PLATE LOADED

S E R I E S



GLUTE DRIVE

Glute drive

Largo 152 cm. · Ancho 143 cm. · Alto 85 cm.

ASDC24



SENTADILLA CON CINTURÓN

Belt Squat

Largo 101 cm. · Ancho 150 cm. · Alto 104 cm.

ASDC83



REMO EN PUNTA SIN APOYO

Rower

Largo 166 cm. · Ancho 87 cm. · Alto 42.5 cm.

ASDC53



HOMBRO TOTAL

Shoulder Press Total

Largo 162 cm. · Ancho 135 cm. · Alto 170 cm.

ASP55



HIP THRUSTER

Hip Thruster

Largo 150 cm. · Ancho 88 cm. · Alto 44 cm.

ASDC69



APERTURAS INCLINADAS

Incline Pec Fly

Largo 150 cm. · Ancho 150 / 215 cm. · Alto 97 cm.

ASDC45



BANCO PRESS TOTAL 3 EN 1 (HORIZONTAL, INCLINADO Y DECLINADO)

Total Press

Largo 195 cm. · Ancho 120 cm. · Alto 126 cm.

ASP50



ABDOMINALES OBLICUOS

Abdominal Oblique Crunch

Largo 98 cm. · Ancho 135 cm. · Alto 161 cm.

ASDC21



JACA

Linear Hack Press

Largo 212 cm. · Ancho 136 cm. · Alto 149 cm.

ASDC07



PRENSA HORIZONTAL

Leg Press

Largo 182 cm. · Ancho 156 cm. · Alto 142 cm.

ASDC15



PRENSA VERTICAL

Vertical Leg Press

Largo 198 cm. · Ancho 128 cm. · Alto 193 cm.

ASDC06



PRENSA INCLINADA 45° XL

Linear Leg Press 45° XL

Largo 220 cm. · Ancho 132 cm. · Alto 145 cm.

ASDC05



PRENSA INCLINADA 45°

Linear Leg Press 45°

Largo 220 cm. · Ancho 132 cm. · Alto 145 cm.

ASDC08



SQUAT HIGH PULL

Squat high pull

Largo 135 cm. · Ancho 156 cm. · Alto 78 cm.

ASDC09



FEMORAL DE PIE

Kneeling Leg Curl

Largo 130 cm. · Ancho 120 cm. · Alto 131 cm.

ASDC04



JACA PALANCA

Hack Press

Largo 220 cm. · Ancho 132 cm. · Alto 145 cm.

ASDC17



GEMELO SENTADILLA

Squat Calf

Largo 132 cm. · Ancho 142 cm. · Alto 180 cm.

ASDC11



GEMELO SENTADO

Seated Calf Raise

Largo 142 cm. · Ancho 61 cm. · Alto 96 cm.

ASDC13



BRAZOS TOTAL

Dual Biceps Triceps

Largo 140 cm. · Ancho 120 cm. · Alto 126 cm.

ASP39



CURL DE BÍCEPS

Seated Biceps

Largo 106 cm. · Ancho 110 cm. · Alto 135 cm.

ASDC31



CURL DE BÍCEPS ALTERNO

Alternating Biceps Curl

Largo 95 cm. · Ancho 175 cm. · Alto 129 cm.

ASDC30



DELTOIDES POSTERIOR

Upright Deltoid

Largo 170 cm. · Ancho 76 / 254 cm. · Alto 116 cm.

ASDC65



FONDO TRÍCEPS

Seated Dip

Largo 164 cm. · Ancho 125 cm. · Alto 110 cm.

ASDC36



POLEA ALTA

Iso Wide Pulldown

Largo 161 cm. · Ancho 105 cm. · Alto 200 cm.

ASDC54



POLEA ALTA INVERTIDA

Iso Front Lat Pulldown

Largo 155 cm. · Ancho 122 cm. · Alto 202 cm.

ASDC51



JALÓN DORSAL

Pull Down Machine

Largo 194 cm. · Ancho 131 cm. · Alto 219 cm.

ASDC84



POLEA BAJA

Isolateral Low Row

Largo 128 cm. · Ancho 144 cm. · Alto 178 cm.

ASDC55



POLEA ALTA AG CRUZADO

Isolateral High Row

Largo 200 cm. · Ancho 145 cm. · Alto 165 cm.

ASDC52



POLEA ALTA INVERIDA - PRESS VERTICAL

Isolateral Ches/Back

Largo 183 cm. · Ancho 133 cm. · Alto 209 cm.

ASDC60



PRESS VERTICAL PECHO ABIERTO

Isolateral Wide Chest

Largo 116 cm. · Ancho 178 cm. · Alto 178 cm.

ASDC47



PRESS DE BANCA

Iso Horizontal Bench Press

Largo 175 cm. · Ancho 155 cm. · Alto 107 cm.

ASDC41



REMO SUPER
Iso Super Rowing

Largo 150 cm. · Ancho 125 cm. · Alto 137 cm.

ASDC59



REMO DORIAN
Isolateral Rowing

Largo 124 cm. · Ancho 100 cm. · Alto 126 cm.

ASDC56



PRESS INCLINADO
Incline Press

Largo 106 cm. · Ancho 145 cm. · Alto 179 cm.

ASDC43



PRESS SUPER INCLINADO
Iso Super Incline Press

Largo 127 cm. · Ancho 150 cm. · Alto 153 cm.

ASDC46



PRESS DECLINADO

Decline Press

Largo 130 cm. · Ancho 179 cm. · Alto 173 cm.

ASDC44



PULLOVER

Pullover

Largo 128 cm. · Ancho 162 cm. · Alto 148 cm.

ASDC58



PATADA DE GLÚTEO

Standing Leg Extension

Largo 160 cm. · Ancho 114 cm. · Alto 165 cm.

AS2010



EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS

Leg Extension

Largo 124 cm. · Ancho 115 cm. · Alto 117 cm.

AS2011



PRESS TRAS NUCA

Iso Incline Shoulder Press

Largo 120 cm. · Ancho 156 cm. · Alto 178 cm.

ASDC62



PRESS VERTICAL

Bench Press

Largo 104 cm. · Ancho 168 cm. · Alto 175 cm.

ASDC42



PRENSA DE PIERNAS HORIZONTAL

Horizontal Leg Press

Largo 177 cm. · Ancho 169 cm. · Alto 150 cm.

AS2015



REMO BAJO

Low Row

Largo 147 cm. · Ancho 163 cm. · Alto 214 cm.

AS2027



PRESS DE HOMBROS

Shoulder Press

Largo 120 cm. · Ancho 158 cm. · Alto 148 cm.

ASDC61



VUELO DE PIE

Lateral Raise

Largo 97 cm. · Ancho 80 / 232 cm. · Alto 152 cm.

ASDC64



ELEVACIONES LATERALES SENTADO

Seated Delt Machine

Largo 95 cm. · Ancho 137 cm. · Alto 133 cm.

AS2065



BANCO SISSY SENTADILLAS

Sissy Squat Bench

Largo 97 cm. · Ancho 57 cm. · Alto 58 cm.

AS2080