



LISTE DES APPAREILS

JAMBES & MOLLETS

NOM DE L'APPAREIL	No GYM ULTRA	NOM ANGLAIS	MUSCLE PRINCIPALE	No ATLANTIS
Jambe Développeur	19	Leg Press	Jambes	C-403
Jambe Développeur (incliné)	18	Leg Press	Jambes	C-401
Extenseur des Jambes	16	Leg Extension	Jambes	C-105
Fléchisseur des Jambes	15	Leg Curl	Jambes	C-106
Appareil Adducteurs et Abducteurs	17	Adductor & Abductor	Jambes	C-329
Appareil mollets (assis)	20	Calf raise	Mollets	M-219

POITRINE

Appareil développé (assis)	4	Machine Bench Press	Poitrine	P-140
Appareil pour pectoraux	3	Pec deck	Poitrine	P-242
Appareil pour poitrine / épaule arrière	2	Pec deck	Poitrine / Épaule	P-156
Appareil développé (couché)	34	Bench Press (machine)	Poitrine	P-441
Banc développé (couché)	24	Bench Press	Poitrine	P-137
Banc développé (incliné)	23	Incline Bench Press	Poitrine	P-138
Barre parallèle et fixe	14-50	Chin Up / Dips	Poitrine / Dos	P-131

DOS & TRAPÈZES

Barre parallèle et fixe	14-50	Chin Up / Dips	Poitrine / Dos	D-131
Poulie Verticale	6	Pulldown	Dos	D-123
Poulie Horizontale	8	Cable rows	Dos	D-124
Poulie 45 degrés	11	Cable rows	Dos	D-132
Banc lombaire	46	Back Extension	Dos	D-227
Appareil en T	21	T-Bar Row	Dos	D-125
Appareil développé (couché)	34	Shrugs	Trapèzes	P-441

ÉPAULES

Appareil développé pour Épaules	5	Shoulders Press	Épaules	E-149
Appareil latéral pour Épaules	1	Lateral Raise	Épaules	E-252
Appareil pour poitrine / épaule arrière	2	Pec deck	Poitrine / Épaule	P-156
Appareil développé pour Épaules	22	Shoulders Press	Épaules	E-449

BRAS

Appareil pour triceps (vertical)	13	Triceps Machine	Triceps	T-162
Appui pour biceps (assis)	31	Preacher bench	Biceps	B-252
Bâtons pour poignets	-	-	Poignets	-

ABDOMINAUX

NOM DE L'APPAREIL	No GYM ULTRA	NOM ANGLAIS	MUSCLE PRINCIPALE	No ATLANTIS
Appareil Abdominal	40	<i>Abs machine</i>	Abdominaux	A-301
Banc abdominal (incliné)	45	<i>Crunches</i>	Abdominaux	A-164
Banc abdominal (ajustable)	41	<i>Crunches</i>	Abdominaux	A-166
Elévation des jambes	50	<i>Leg Raise</i>	Abdominaux	D-130

PLUSIEURS MUSCLES

Appareil Smith	30	<i>Smith machine</i>	Plusieurs muscles	E-155
Support usage multiples	33	-	Plusieurs muscles	C-209
Poids libres	-	<i>Dumbbells</i>	Plusieurs muscles	-
Poulies ajustables	7-9-10	<i>Cable / Pulley</i>	Plusieurs muscles	MS-319
Banc ajustable	-	-	Plusieurs muscles	B-177
Banc droit	-	-	Plusieurs muscles	B-178
Banc Plat	-	-	Plusieurs muscles	B-275
Ballon suisses	-	<i>Swiss Ball</i>	Plusieurs muscles	-
Ballon de médecine	-	<i>Medecine Ball</i>	Plusieurs muscles	-
Tapis d'étirement	-	-	Plusieurs muscles	-
Steps	-	<i>Steps</i>	Plusieurs muscles	-

CARDIO-VASCULAIRES

Tapis Roulants	-	<i>Treadmills</i>	Cardio	-
Appareils elliptique	-	<i>Ellipticals</i>	Cardio	-
Vélos stationnaires	-	<i>Bike</i>	Cardio	-
Vélos stationnaires allongés	-	<i>Recumbent bike</i>	Cardio	-
Vélos de spinning	-	<i>Spinning bike</i>	Cardio	-
Simulateurs d'escalier	-	<i>Stepper</i>	Cardio	-
Rameur	-	<i>Rower</i>	Cardio	-