

حرکات تمرینی که می‌توانید با مولتی جیم استرانگ مستر TS 100 انجام دهید



Front Press



Back Press



Bench Press



Incline Bench Press



Seated Cable Row



T-Bar Row



Barbell Row



Barbell Twist



Standing Chest Press



Squats



T-Bar Twist



Pull Down



Decline Pectoral Fly



Flat Pectoral Fly



Incline Pectoral Fly



Incline Pectoral Fly
Back Torque Line



Standing Biceps Curl



Triceps Push Down



Tricep Dips



Pull up