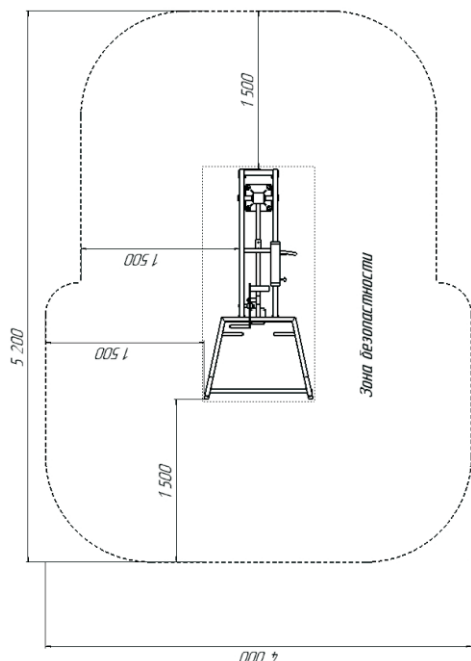
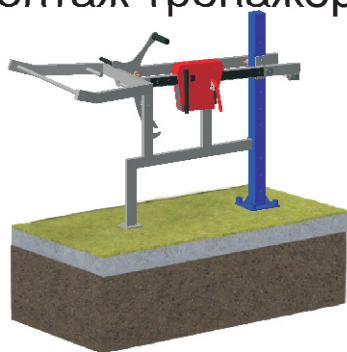


Зона безопасности



Монтаж тренажера



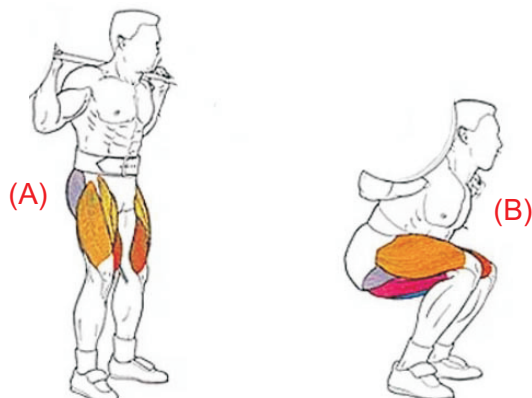
1. На подготовленной площадке подготовить приямки для закладных;
2. Закладные элементы бетонируются;
3. Тренажер устанавливается на закладные элементы.

Характеристики

Длина	2 200 мм
Ширина	1 030 мм
Высота	1 500 мм
Вес	144кг (1 грузовой блок) 197кг (2 грузовых блока)

Рост пользователя	+140 см
Возраст пользователя	+ 14
Зона безопасности	20 м ²
Способ монтажа	Бетонирование
Страна изготовитель	Россия
Материал	Сталь 3-10мм.

Анатомия выполнения упражнения



-  Латеральная мышца бедра
-  Прямая мышца бедра
-  Медиальная мышца бедра
-  Двуглавая мышца бедра
-  Большая ягодичная мышца

Предназначение:

Приседания способствует формированию красивого спортивного телосложения. Работа на тренажере является одним из самых эффективных упражнений для мышц бедра. Различные варианты расположения нагрузки позволяют включать в работу дополнительные группы мышц, перераспределять ее на разных участках мышечной группы.

Техника работы на тренажере следующая:

1. Перемещая грузовой блок, установите вес, соответствующий вашему уровню подготовки.
2. Вес должен быть таким, чтобы Вы могли выполнить движение на 10-12 повторений не нарушая технику исполнения!!!
3. Займите исходное положение стоя прямо, ноги на ширине плеч. Руками взяться за рукоять хватом сверху, расположить ее на трапецевидные мышцы (А). Локти отвести назад. Спина слегка выгнута, мышцы живота напряжены.
4. Глубоко вдохнуть, отводя таз слегка назад, медленно согнуть колени и присесть, пока бедра не станут параллельны полу. (В)
5. Медленно вернуться в исходное положение, выдохнуть.
6. Упражнение выполняется по схеме 4 подхода по 10-15 повторений.

Не рекомендуется полностью распрямлять коленный сустав! Сгорбленная спина - грубейшая ошибка, которая может привести к травме.

Глубокий вдох необходимо делать специально, чтобы создать внутригрудное давление и тем самым предотвратить наклон туловища вперед.

Категория: профессиональный.

Описание

- Регулирование нагрузки
- В зависимости от выбранной комплектации на оборудование устанавливаются соответствующие грузовые блоки:
 "Базовая" 1 грузовой блок - 53кг
 "Базовая" 2 грузовых блока - 106кг
 "Базовая" 3 грузовых блока - 159кг