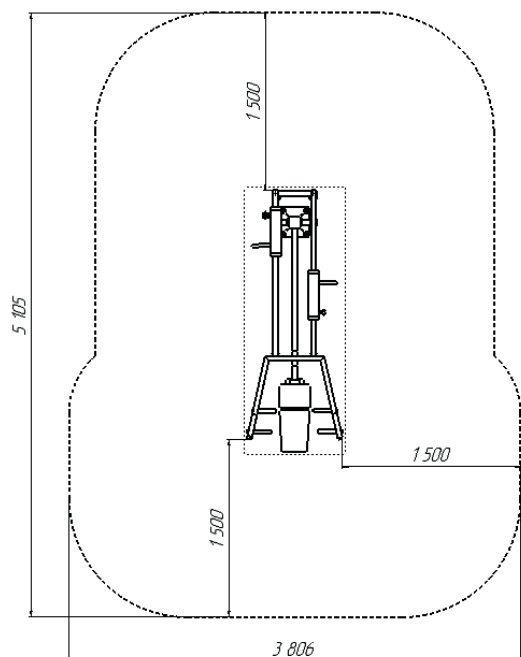
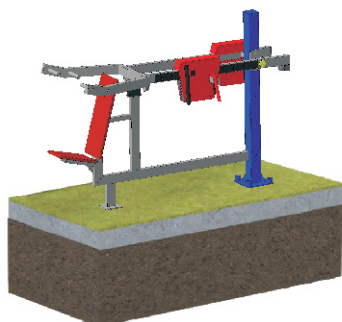


Зона безопасности

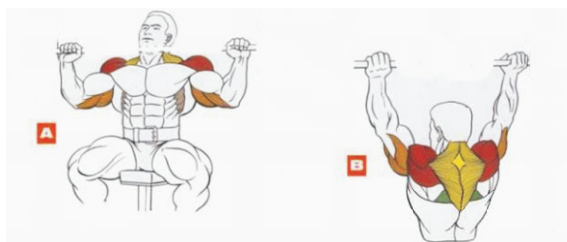


Монтаж тренажера



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

Анатомия выполнения упражнения



ПЛЕЧИ

Надостная мышца

Дельтовидные мышцы

МЫШЦЫ - АССИСТЕНТЫ

Трапецевидная мышца

Поднимающая лопатку мышца

Трицепсы

Ромбовидная мышца

Передняя зубчатая мышца



Предназначение:

Работа на тренажере **Жим вверх сидя** способствует формированию красивого спортивного телосложения, является одним из самых эффективных упражнений для развития дельтовидных мышц, трицепсов.

Техника работы на тренажере следующая:

1. Перемещая грузовой блок, установите вес, соответствующий вашему уровню подготовки.

Вес должен быть таким, чтобы Вы могли выполнить движение на 10-12 повторений не нарушая технику исполнения!!!

2. Займите исходное положение сидя на скамье. Руками взяться за ручки (А).

3. Напрягая плечевой пояс, вытолкните ручки вверх. (В) **Не рекомендуется полностью распрямлять локтевой сустав!**

4. Опустите руки в исходное положение, не касаясь ограничителя движения.

5. Упражнение выполняется по схеме 4 подхода по 10-12 повторений.

Категория: профессиональный

Характеристики

Длина	2 700 мм
Ширина	960 мм
Высота	1 500 мм
Вес	137кг (1 грузовой блок) 190кг (2 грузовых блока)

Рост пользователя	+140 см
Возраст пользователя	+ 14
Зона безопасности	18,1 м ²
Способ монтажа	Бетонирование
Страна изготовитель	Россия
Материал	Сталь 3-10мм, оцинкованный крепеж, влагостойкая фанера

Описание

- Регулирование нагрузки
- В зависимости от выбранной комплектации на оборудование устанавливаются соответствующие грузовые блоки:

“Базовая”	1 грузовой блок - 53кг
“Оптимальная”	2 грузовых блока - 106кг
“Профессиональная”	2 грузовых блока - 140кг
- Все узлы вращения оснащены подшипниками закрытого типа, не требующие обслуживания
- Окрашено - полимерное покрытие с предварительным грунтованием основы ГОСТ 8130-3-10
- Основные цвета окраски оборудования по каталогу RAL 5012 - синий, 1017 - желтый, 3020 - красный, 6018 - зеленый, - хром, - желтый, 9005 - черный, 7024 - серый