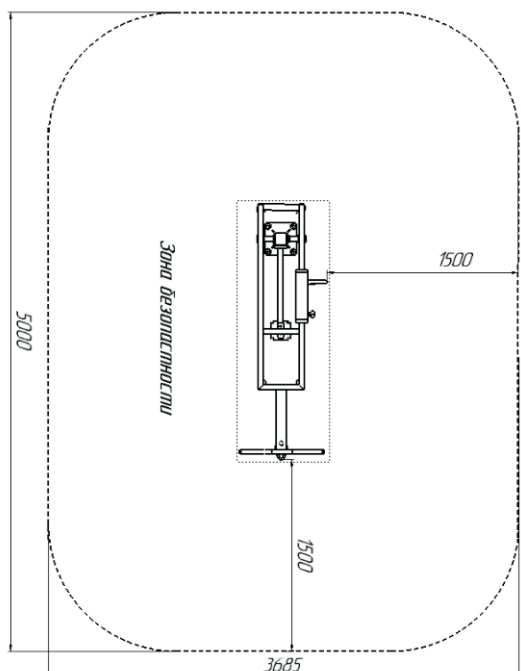
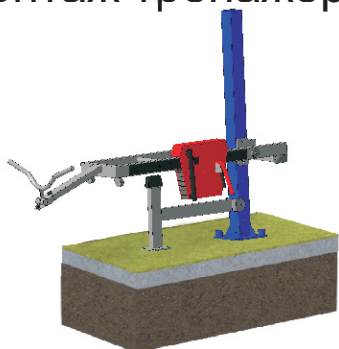


Зона безопасности



Монтаж тренажера



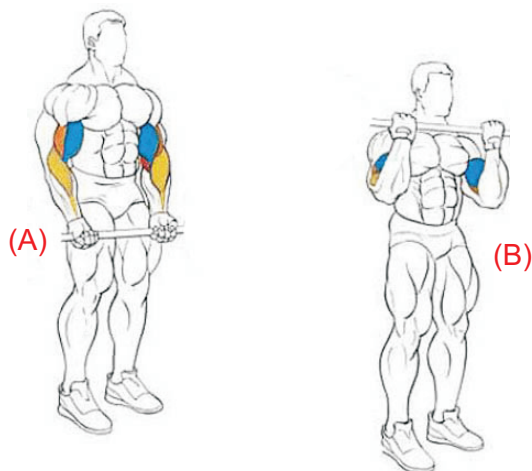
1. На подготовленной площадке подготовить прямки для закладных;
2. Закладные элементы бетонируются;
3. Тренажер устанавливается на закладные элементы.

Характеристики

Длина	2 000 мм
Ширина	670 мм
Высота	1 500 мм
Вес	120кг (1 грузовой блок)
	143кг (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



- Двуглавая мышца плеча (бицепс)
- Плечелучевая мышца
- Плечевая мышца (брахиалис)

Предназначение:

Подъем на бицепс стоя способствует формированию красивого спортивного телосложения. Работа на тренажере является одним из самых эффективных упражнений для мышц бицепса.

Данное упражнение позволяет варьировать ширину хвата – руки можно располагать на различном расстоянии друг от друга, так и положение ладоней – можно осуществлять захват ручек ладонями к себе, либо же от себя. Различные вариации хватов позволяют включать в работу дополнительные группы мышц, перераспределять нагрузку, акцентировать ее на разных участках мышечной группы.

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 стоя прямо, ноги на ширине плеч. Руками взяться за рукоять (А).

3. Напрягая бицепсы, согните руки в локтевом суставе.

(В) Контролируйте корпус, не отклоняйтесь назад и не наклоняйтесь вперед. В верхней точке амплитуды задержитесь на 1-2 секунды, при этом максимально напрягите мышцы рук.

4. Медленно опустите руки в исходное положение, не касаясь ограничителя движения. **Не рекомендуется полностью распрямлять локтевой сустав!**

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

Категория: профессиональный.

Описание

- Регулирование нагрузки
- В зависимости от выбранной комплектации на оборудование устанавливаются соответствующие грузовые блоки:
 "Базовая" 1 грузовой блок - 53кг