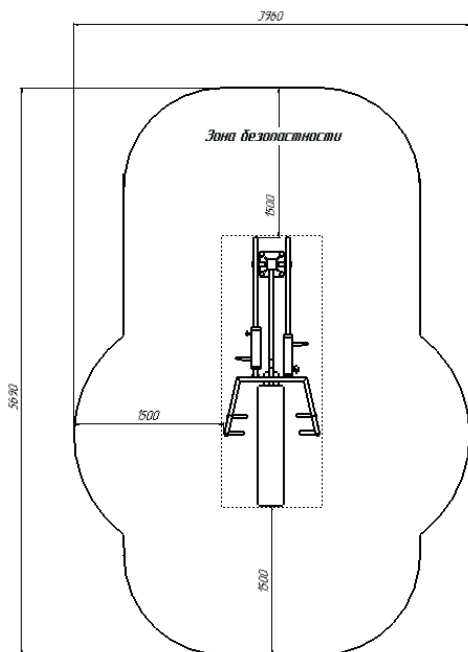
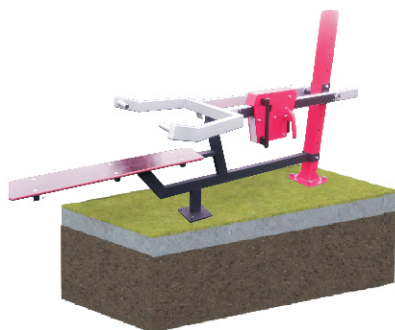


Зона безопасности



Монтаж тренажера

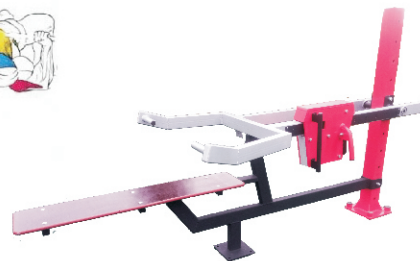


1. На подготовленной площадке подготовить приямки для закладных;
2. Закладные элементы бетонируются;
3. Тренажер устанавливается на закладные элементы.

Анатомия выполнения упражнения



- Большая грудная мышца
- Передняя головка дельтовидной мышцы
- Трицепс



Предназначение:

Жим лежа используется в программах подготовки атлетов, способствует формированию красивого спортивного телосложения. Работа на тренажере является одним из самых эффективных упражнений для грудных мышц и мышц всего плечевого пояса.

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 лежа с упором ногами в землю. Руками возьмитесь за ручки и выпрямить руки (А) **Не рекомендуется полностью распрямлять локтевой сустав!.**
3. Медленно опустите ручки до уровня грудной клетки, начав движение со сведения лопаток. (В)
4. Напрягая грудные мышцы и мышцы плечевого пояса, медленно поднимите ручки вверх в исходное положение (А).
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
- Оборудование может монтироваться на основы разных