

Архангельск (8182)63-90-72  
Астана (7172)727-132  
Астрахань (8512)99-46-04  
Барнаул (3852)73-04-60  
Белгород (4722)40-23-64  
Брянск (4832)59-03-52  
Владивосток (423)249-28-31  
Волгоград (844)278-03-48  
Вологда (8172)26-41-59  
Воронеж (473)204-51-73  
Екатеринбург (343)384-55-89

Иваново (4932)77-34-06  
Ижевск (3412)26-03-58  
Казань (843)206-01-48  
Калининград (4012)72-03-81  
Калуга (4842)92-23-67  
Кемерово (3842)65-04-62  
Киров (8332)68-02-04  
Краснодар (861)203-40-90  
Красноярск (391)204-63-61  
Курск (4712)77-13-04  
Липецк (4742)52-20-81

Магнитогорск (3519)55-03-13  
Москва (495)268-04-70  
Мурманск (8152)59-64-93  
Набережные Челны (8552)20-53-41  
Нижний Новгород (831)429-08-12  
Новокузнецк (3843)20-46-81  
Новосибирск (383)227-86-73  
Омск (3812)21-46-40  
Орел (4862)44-53-42  
Оренбург (3532)37-68-04  
Пенза (8412)22-31-16

Пермь (342)205-81-47  
Ростов-на-Дону (863)308-18-15  
Рязань (4912)46-61-64  
Самара (846)206-03-16  
Санкт-Петербург (812)309-46-40  
Саратов (845)249-38-78  
Севастополь (8692)22-31-93  
Симферополь (3652)67-13-56  
Смоленск (4812)29-41-54  
Сочи (862)225-72-31  
Ставрополь (8652)20-65-13

Сургут (3462)77-98-35  
Тверь (4822)63-31-35  
Томск (3822)98-41-53  
Тула (4872)74-02-29  
Тюмень (3452)66-21-18  
Ульяновск (8422)24-23-59  
Уфа (347)229-48-12  
Хабаровск (4212)92-98-04  
Челябинск (351)202-03-61  
Череповец (8202)49-02-64  
Ярославль (4852)69-52-93

сайт: <http://coaching.nt-rt.ru> || эл. почта: [cgh@nt-rt.ru](mailto:cgh@nt-rt.ru)

## Ассистент серия: FENIX



### Основные характеристики

Длина	1220 мм
Ширина	1170 мм
Высота	2420 мм
Вес грузоблока	90 кг
Общий вес	250 кг

### Дополнительные свойства

Максимальная нагрузка на тренажер	250
Максимальный вес пользователя	180
Пластиковый кожух	да
Защита весового стека	да
Регулировка посадки спортсмена	да

### Описание тренажера

Упражнение относится к классу базовых многосуставных с типом силы pull (тянуть) и имеет своей основной целью проработку мышц спины.

#### Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

таргетируемая – широчайшие;  
синергисты – брахиалис, брахиорадиалис, бицепс, большая круглая, ромбовидные, леватор лопатки, большая грудная (стернальная головка), малая грудная, низ трапеций;  
динамические стабилизаторы – трицепс (длинная головка).

### Преимущества

Выполняя подтягивания в гравитроне, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- возможность научиться выполнять подтягивания при любом уровне тренированности;
- проработка большого мышечного массива;
- реальное/визуальное расширение спины, – создание V-формы;
- увеличение силы и мышечного объема;
- формирование рельефа/детализация мышц спины;
- развитие силы хвата;
- развитие выносливости (вариант подтягивания/виса с дополнительным весом);
- “подсушка” верхней части тела (при определенной схеме выполнения);
- предотвращение мышечного дисбаланса спины;
- формирование прямой осанки;