

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

Баттерфляй + Задние дельты 2в1 серия: FENIX



Основные характеристики

Длина	1405 мм
Ширина	1290 мм
Высота	2210 мм
Вес грузоблока	90 кг
Общий вес	205 кг

Дополнительные свойства

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

Описание тренажера

Тренажер совмещает в себе два базовых упражнения: разведение и сведение рук (бабочка)

1. Бабочка

Упражнение названо так потому, что напоминает махательные движения бабочки крыльями. Оно нацелено на развитие грудных мышц в частности на центр – срединную полосу пекторальных. Главной действующей мышцей является стернальный участок большой грудной мышцы. Эта мышца составляет большую часть грудной стенки, и не только добавляет объему груди, но и работает с мышцами плеча для поворота руки внутрь и наружу.

Три мышцы-синергиста работают вместе со стернальным участком груди, чтобы завершить упражнение бабочка:

- ключичный отдел большой грудной;
- передняя дельта;
- короткая головка бицепса.

Что касается мышц-стабилизаторов, то к ним относятся:

- длинная головка бицепса;
- брахиалис;
- трицепс;
- сгибатели запястья.

Преимущества

Выполнение сведений рук в тренажере дает атлету, их выполняющему, такие преимущества:

- более четкий рельеф и сбалансированную форму грудных у мужчин;
- упражнение помогает зацепить небольшие участки груди и развить ее таким образом по всему объему;
- разовьете внутреннюю часть грудной клетки (срединная полоса) и получите видимое разделение левой и правой грудной;
- позволяет привести в тонус/подтянуть грудные мышцы у женщин и тем самым улучшить линию бюста;
- обеспечивает хорошее растяжение грудных и наполнение их питательными веществами – все это улучшает циркуляцию крови верхней части тела;
- помогает реабилитироваться после травмы груди;
- обеспечивает дополнительную поддержку и стабильность мышц плеч, что защищает их от различных травм;
- ввиду того, что упражнение изолированное оно заставляет работать исключительно грудные без привлечения вспомогательных мышц, это обеспечивает лучший стимул к росту.

2. Разведение рук

Упражнение относится к классу изолирующих с типом силы pull (тянуть) и имеет своей основной целью проработку заднего пучка дельт.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – задняя дельта;
- синергисты – подостная, малая круглая, трапеция (низ/середина), ромбовидные;
- стабилизаторы – трицепс, разгибатели запястья;

Преимущества

Выполняя упражнение разведение рук в тренажере (обратная бабочка), Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- формирование рельефа заднего пучка дельт (тонкая доводка формы);
- детализация верха спины;
- увеличение силы задней дельты;
- придание плечам более округлой формы;
- укрепление ротаторной манжеты (мышцы-вращатели) плеча;
- повышение устойчивости плечевого сустава к нагрузкам (например, при частой работе с жимом лежа);
- устранение асимметрии

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