

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)

## Кроссовер



### Основные характеристики

Длина	3900 мм
Ширина	920 мм
Высота	2380 мм
Вес грузоблока	2x90 кг
Общий вес	385 кг

### Дополнительные свойства

Пластиковый кожух	да
Защита весового стека	да

### Упражнение кроссовер: мышцы в работе.

Сведение рук на блочном тренажере напоминает махи крыльев птиц. Во время выполнения вся нагрузка уходит в грудные, движется только плечевой сустав, трицепс из работы выключается. В классическом варианте упражнения кроссовер целевой мышечной группой является стернальная (нижняя) головка большой грудной мышцы. Ключичная головка (верхняя) и малая грудная мышцы также участвуют и ассистируют в движении, как это делают передние дельты и некоторые мышцы спины. Верхний плечевой пояс и мышцы предплечья выступают в качестве стабилизаторов, наряду с такими мышцами, как прямые/косые живота и разгибатели позвоночника.