

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

Разгибание ног



Основные характеристики

Длина	1680 мм
Ширина	1145 мм
Высота	1545 мм
Вес грузоблока	107 кг
Общий вес	217 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

Разгибание ног сидя это изоляционное упражнение, направленное исключительно на развитие мышц передней поверхности бедра - квадрицепсов. В нем нет нужды сохранять равновесие, и по этой причине в работе не принимают участие мышцы-стабилизаторы. Сам по себе тренажер имеет сиденье со спинкой для поддержки позвоночника, что делает его безопасным для тех, у кого имеются проблемы со спиной. Также тренажер имеет определенную заданную траекторию движения, что снижает риск получения травмы от потери контроля или падения веса.

Основными работающими мышцами являются:

- таргетируемые – четырехглавая мышца бедра;
- стабилизаторы – трапециевидная (верх/середина), мышцы поднимающая лопатку, бицепс, плечевая и плечелучевая.

Преимущества

- изолированная и акцентированная работа квадрицепса;
- развитие силы бедра;
- обеспечивают хорошую детализацию, “полосовость” мышц бедра (разделения на волокна, сепарация);
- укрепление связок коленной чашечки;
- улучшение характеристик/результатов в других видах спорта – футбол, бег через препятствия, прыжки в длину и высоту;
- увеличение рабочих весов в “ножных” упражнениях (приседания, жим ногами);
- используется в качестве реабилитационного упражнения после травм колена;
- простота выполнения.