

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

Разведение ног



Основные характеристики

Длина	1781 мм
Ширина	1770 мм
Высота	675 мм
Вес грузоблока	100 кг
Общий вес	246 кг

Дополнительные свойства

Пластиковый кожух	да
Защита весового стека	да
Регулировка посадки спортсмена	да

Упражнение относится к классу изолирующих с типом силы push (толкать) и имеет своей основной целью проработку мышц внешней поверхности бедра.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – абдукторы;
- синергисты – большая/средняя/малая ягодичные, большая приводящая, грушевидная, наружная запирательная;
- антагонисты – аддукторы, гребенчатая мышца;
- стабилизаторы – нет существенных.

Преимущества (НАШ ТРЕНАЖЕР НАПРАВЛЕН В ПОЗИЦИЮ "ОТ ЗАЛА")

Выполняя упражнение разведение ног в тренажере, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированная проработка абдукторов;
- включение в работу мелких бедренных мышц, которые нельзя "зацепить" стандартными упражнениями;
- подтяжка и тонус мышц внешней поверхности бедра (убирание ряби, творожного вида);
- развитие силы отводящих мышц;
- улучшение беговых показателей и снижение риска получения травм от бега;
- улучшение кровообращения в области малого таза.