

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

Сгибание Ног Лежа



Основные характеристики

Длина	1800 мм
Ширина	1045 мм
Высота	1545 мм
Вес грузоблока	90 кг
Общий вес	200 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

Основной движущей силой и таргетируемой мышцей в сгибаниях ног лежа являются мышцы задней поверхности бедра, а точнее - бицепс бедра, полуперепончатая и полусухожильная мышцы. В упражнении изолированно работает бицепс бедра и функция сгибания ног в коленном суставе.

Основными работающими мышцами являются:

- hamstring - мышцы задней поверхности бедра;
- синергисты - икроножная, портняжная, тонкая, подколенная;
- антагонисты-стабилизаторы – передняя большеберцовая, прямая мышца бедра.

Преимущества

Выполнение сгибаний ног лежа дает целый ряд неоспоримых преимуществ:

- изолированное упражнение, направленное на “тонирование” задней части ног и ягодиц;
- акцентированное добавление в объеме бицепса бедра (средняя часть);
- можно применять в качестве “отделочных работ” для придания рельефа бицепсу бедер;
- улучшение силовых показателей в базовых упражнениях на ноги (приседания со штангой, жим ногами);
- поможет свести к минимуму появление "творога" (ряби) в стыковой области ягодиц и подколенного сухожилия;
- использование различных вариаций;
- простота выполнения и доступность даже новичкам;