

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
Нижегород (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://coachin.nt-rt.ru> || эл. почта: cgh@nt-rt.ru

Тяга Сверху / Верхняя тяга серия: FENIX



Основные характеристики

Длина	1320 мм
Ширина	670 мм
Высота	2390 мм
Вес грузоблока	107 кг
Общий вес	197 кг

Дополнительные свойства

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

Преимущества

Верхняя тяга — одно из основных упражнений в фитнесе и культуризме, которое действует на внешние края широчайших мышц, а также на верхнюю часть грудных мышц, в меньшей мере на дельтовидные мышцы и бицепсы рук. Упражнение выполняется на тренажере с подвижной перекладиной и имитирует подтягивания на перекладине.

Тяга сверху дает атлету, её выполняющему, следующие преимущества:

- относительно быстрое прогрессирование в рабочих весах;
- увеличение ширины спины;
- V-образный профиль торса;
- более узкую талию;
- более ровную осанку;
- позволяет получить красивый и мускулистый вид спины;
- является альтернативой подтягиваниям;
- вариативность - проработка спины под разными углами/в разных плоскостях;
- простота и доступность выполнения.

Несмотря на свой блочный характер, упражнение является одним из самых востребованных в тренировке мышц спины.