STREET BARBELL line

Professional Power On The Open Air

УЛИЧНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ С ИЗМЕНЯЕМЫМ ВЕСОМ НАГРУЗКИ

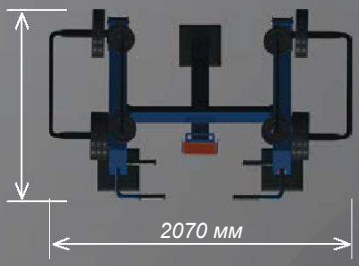
КАТАЛОГ 2015

STREET BARBELL
Professional Power On The Open Air line

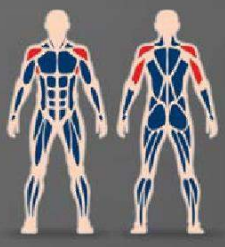
STREET BARBELL – это новая линейка уличных тренажеров MB Barbell, максимально приближенных по своим параметрам к профессиональным зальным тренажерам. При их разработке реализован комплексный подход, в котором учитывались потребности задействовать на тренировке все группы мышц тела человека для его гармоничного развития. Мы разработали программу комплексной круговой тренировки на все группы мышц на тренажерах STREET BARBELL. Кроме того ряд отличительных особенностей делает наши тренажеры уникальными:

- Все упражнения на тренажерах серии STREET BARBELL выполняются стоя, это уменьшает соприкосновение с элементами тренажера.
- Сгибая ноги в коленях можно подобрать наиболее удобное положение для выполнения упражнения.
- Ручки на тренажере изготовлены из износостойкого полимера.
- Тренажеры могут комплектоваться специальной крышей из литого противоударного пластика, которая защищает атлета и тренажер от осадков и солнца.
- Места соприкосновения занимающего с тренажером для удобства закрыты влагостойкой пятислойной фанерой, которая обладает меньшей теплопроводностью, чем металл.
- На спинках-упорах есть специальные прорези для фиксации полотенца.
- Все упражнения можно выполнять двумя руками одновременно или раздельно каждой рукой. Это увеличивает амплитуды и количество вариантов упражнений.
- На каждом рычаге тренажера двойная система грузоблоков (больших и маленьких дисков), которая позволяет изменять нагрузку с шагом 2,5 кг.
- На каждом рычаге есть указатели перемещения грузоблоков.
- Безопасны для детей. Высокое расположение грузоблока обеспечивает их недоступность для детей младшего возраста.
- Подшипники и места вращения защищены специальными сальниками.
- Тренажер покрашен специальными цинковыми грунтами и порошковой краской, что позволяет его эксплуатировать в любых погодных условиях.
- Элементы крепления тренажера к фундаментам защищены резиновыми накладками.

MB 7.29 ЖИМ ВВЕРХ СТОЯ
С ИЗМЕНЯЕМОЙ НАГРУЗКОЙ



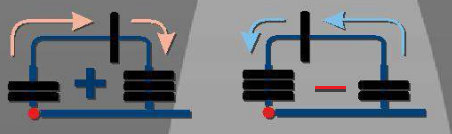
Тренажер можно установить под крышу MB 7.48



Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнение на тренажере MB 7.29 «Жим вверх стоя» предназначено для проработки средних частей дельтовидных мышц, а также верхних отделов трапециевидных мышц, передних зубчатых мышц и трицепсов.

Схема изменения нагрузки. Вес легко меняется по направляющим. Конструкция защищена патентом



ДОБАВИТЬ ВЕС УБАВИТЬ ВЕС

Максимальный вес нагрузки на каждую руку

57,5 кг

10 x 10 кг

6 x 2,5 кг

Обрезиненные диски в комплекте

Общий вес тренажера (без крыши)

265 кг

СТАРТ ФИНИШ

ВАРИАНТ 1 (ЖИМ ВВЕРХ):

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах.
2. Встаньте спиной к тренажеру, ноги на ширине плеч.
3. Присядьте и возьмитесь за ближние ручки.
4. Выпрямите ноги в коленях и прижмитесь спиной к упору, заняв таким образом исходное положение.
5. Плавно выпрямите руки вверх.
6. Медленно верните руки в исходное положение.
7. После окончания упражнения плавно отпустите ручки тренажера.
8. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

ВАРИАНТ 2 (ЖИМ ПОД УГЛОМ):

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах.
2. Встаньте спиной к тренажеру, ноги на ширине плеч.
3. Присядьте и возьмитесь за дальние ручки.
4. Выпрямите ноги в коленях и прижмитесь спиной к упору, заняв таким образом исходное положение.
5. Плавно выпрямите руки под углом вверх.
6. Медленно верните руки в исходное положение.
7. После окончания упражнения плавно отпустите ручки тренажера.
8. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

ВАРИАНТ 3 (АРМЕЙСКИЙ ЖИМ):

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах.
2. Встаньте лицом к тренажеру, ноги на ширине плеч.
3. Присядьте и возьмитесь за дальние от тренажера ручки.
4. Выпрямите ноги в коленях, держа рукояти на плечах, заняв таким образом исходное положение.
5. Плавно выпрямите руки вверх.
6. Медленно верните руки в исходное положение.
7. После окончания упражнения плавно отпустите ручки тренажера.
8. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

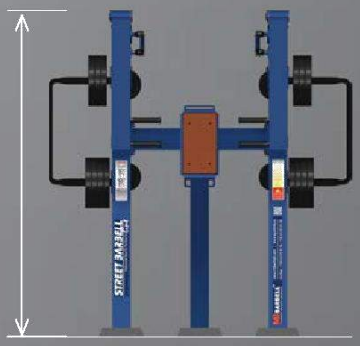
Примечания и пояснения:

- Очень важно при занятиях на тренажере следить за правильностью выполнения упражнений.
- Сгибая ноги в коленях, вы можете занять наиболее удобное положение для выполнения упражнения на тренажере.
- Разное расположение ручек позволяет выполнять большее количество упражнений, распределяя акценты нагрузки на разные мышцы.
- Во избежание любых травм мышц при использовании более тяжелого веса требуется особо осторожное выполнение упражнения.
- Двухуровневая система установки веса нагрузки позволяет регулировать ее с шагом 2,5 кг на каждую руку.
- Возможность выполнения упражнения как двумя руками вместе, так и поочередно каждой рукой увеличивает амплитуды и количество вариантов упражнений.

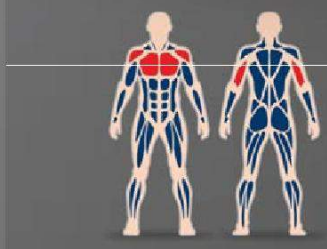
Наши тренажеры на Tube

MB 7.29
MB 7.30
MB 7.31
MB 7.32
MB 7.33 / 7.34
MB 7.37
MB 7.38
MB 7.39
MB 7.40
MB 7.41
MB 7.42
MB 7.43
MB 7.44
MB 7.45
MB 7.46
MB 7.47
MB 7.07.2
MB 7.11.2
MB 7.22.2

МВ 7.30 ЖИМ ОТ ГРУДИ СТОЯ
С ИЗМЕНЯЕМОЙ НАГРУЗКОЙ

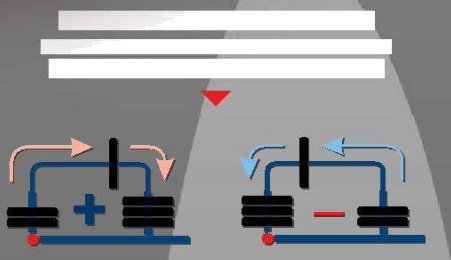


Тренажер можно установить под крышу МВ 7.48



Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнение на тренажере МВ 7.30 «Жим от груди стоя» аналогично жиму штанги лежа, за исключением того, что оно характеризуется большей амплитудой, способствующей лучшему растягиванию больших грудных мышц. При этом в работу также вовлекаются трицепсы и передние части дельтовидных мышц.



ДОБАВИТЬ ВЕС УБАВИТЬ ВЕС

Максимальный вес нагрузки на каждую руку

77,5 кг

14 x 10 кг

6 x 2,5 кг

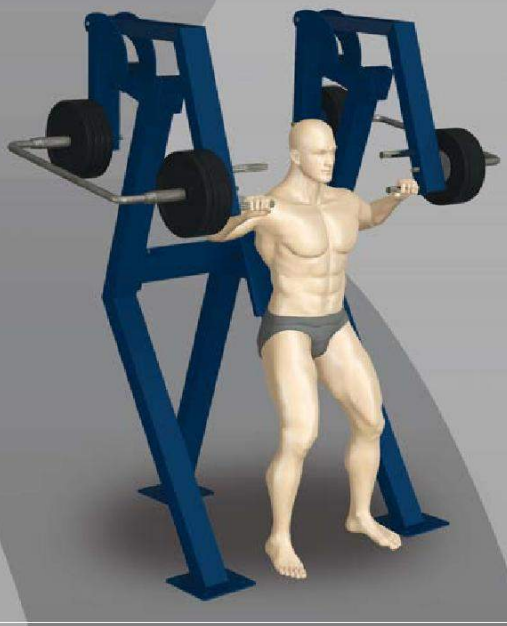
Обрезиненные диски в комплекте

Общий вес тренажера (без крыши)

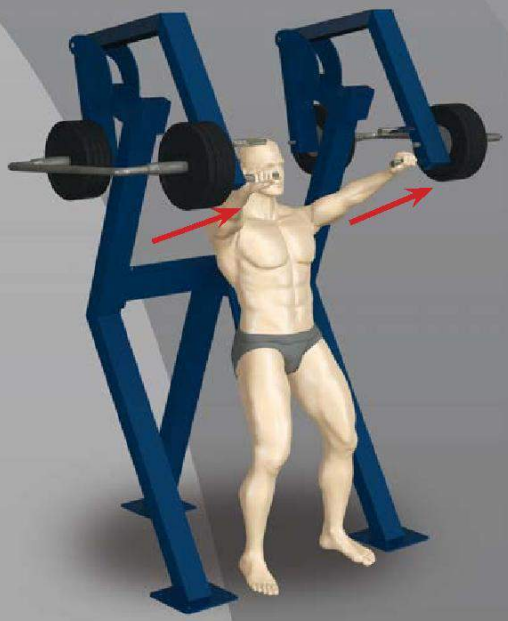
335 кг

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ЖИМ ОТ ГРУДИ СТОЯ»

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте спиной к тренажеру, ноги на ширине плеч.
3. Упритесь спиной в упор и, сгибая ноги в коленях, отрегулируйте положение тела так, чтобы ручки тренажера находились на уровне груди.
4. Плавно выпрямите руки.
5. Медленно верните руки в исходное положение.
6. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**



СТАРТ



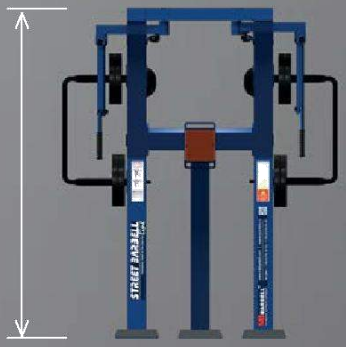
ФИНИШ

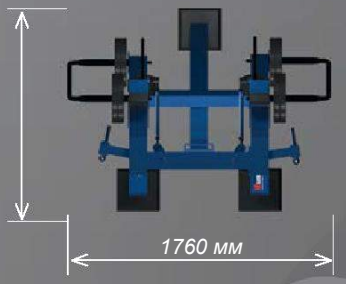
Примечания и пояснения:

- Очень важно при занятиях на тренажере следить за правильностью выполнения упражнений.
- Сгибая ноги в коленях, вы можете занять наиболее удобное положение для выполнения упражнения на тренажере.
- Разное расположение ручек позволяет выполнять большее количество упражнений, распределяя акценты нагрузки на разные части мышцы.
- На всех тренажерах серии STREET BARBELL возможно применение читинга.
- Во избежание любых травм мышц при использовании более тяжелого веса требуется особо осторожное выполнение упражнения.
- Двухуровневая система установки веса нагрузки позволяет регулировать ее с шагом 2,5 кг на каждую руку.

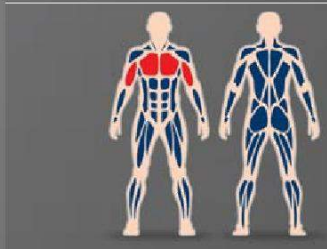
Наши тренажеры на Tube

MB 7.31 СВЕДЕНИЕ РУК СТОЯ
С ИЗМЕНЯЕМОЙ НАГРУЗКОЙ





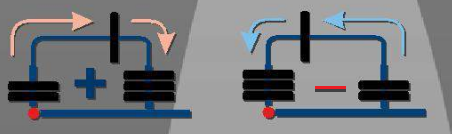
Тренажер можно установить под крышу MB 7.48



Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнение на тренажере MB 7.31 «Сведение рук стоя» разрабатывает большие грудные мышцы. Во время сведения локализует усилие на уровне внутренней части мышц груди, также разрабатывая клювовидно-плечевые мышцы и короткую головку бицепсов.

Конструкция защищена патентом



Максимальный вес нагрузки на каждую руку

47,5 кг

8 x 10 кг

6 x 2,5 кг

Обрезиненные диски в комплекте

Общий вес тренажера (без крыши)

285 кг

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «СВЕДЕНИЕ РУК СТОЯ»

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте спиной к тренажеру, ноги на ширине плеч.
3. Упритесь спиной в упор и, сгибая ноги в коленях, отрегулируйте положение тела так, чтобы ручки тренажера оказались на уровне груди.
4. Возьмитесь за ручки тренажера, руки слегка согнуты в локтях, строго параллельно земле.
5. Плавно сведите руки перед собой.
6. Медленно верните руки в исходное положение.
7. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

СТАРТ

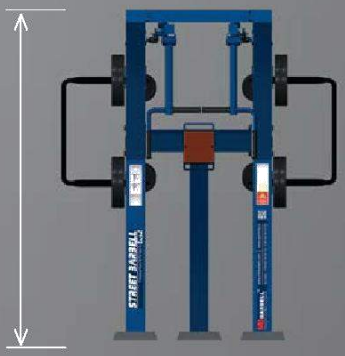
ФИНИШ

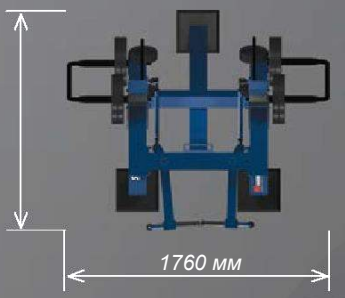
Примечания и пояснения:

- Очень важно при занятиях на тренажере следить за правильностью выполнения упражнений.
- Опираясь на спинку тренажера и сгибая ноги в коленях, вы можете регулировать свое положение относительно ручек, таким образом распределяя акцент нагрузки на большие грудные мышцы.
- В зависимости от того, на каком уровне относительно груди находятся ручки тренажера, акцент нагрузки приходится на верхний, средний или нижний пучок большой грудной мышцы соответственно.
- При положении ручек на уровне ключиц нагрузка акцентируется на верхний пучок большой грудной мышцы.
- В положении ручек на уровне середины груди сильнее прорабатывается средний пучок больших грудных мышц.
- Когда ручки расположены на одном уровне с нижней частью груди, акцент нагрузки приходится на нижнюю часть больших грудных мышц.

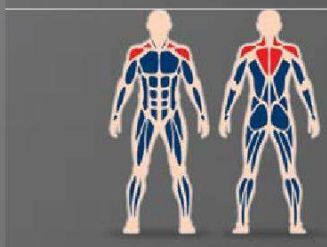
Наши тренажеры на Tube

MB 7.32 РАЗВЕДЕНИЕ РУК СТОЯ
С ИЗМЕНЯЕМОЙ НАГРУЗКОЙ





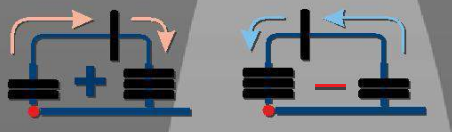
Тренажер можно установить под крышу MB 7.48



Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнение на тренажере MB 7.32 «Разведение рук стоя» разрабатывает дельтовидные мышцы, особенно заднюю их часть, подостную мышцу, малую круглую мышцу.

Конструкция защищена патентом



Максимальный вес нагрузки на каждую руку

47,5 кг

8 x 10 кг

6 x 2,5 кг

Обрезиненные диски в комплекте

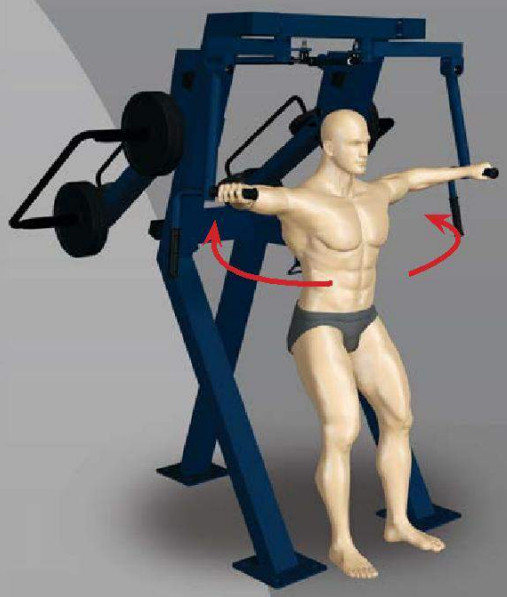
Общий вес тренажера (без крыши)

285 кг

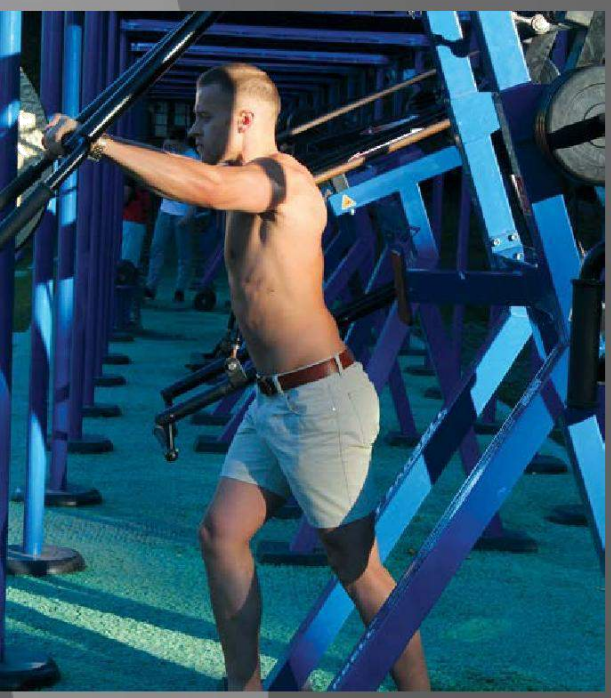
ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «РАЗВЕДЕНИЕ РУК СТОЯ»

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте спиной к тренажеру, ноги на ширине плеч.
3. Упритесь спиной в упор и, сгибая ноги в коленях, отрегулируйте положение тела так, чтобы ручки тренажера оказались на уровне груди.
4. Возьмитесь за ручки тренажера, руки слегка согнуты в локтях, строго параллельно земле.
5. Плавно разведите руки.
6. Медленно верните руки в исходное положение.
7. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

СТАРТ



ФИНИШ

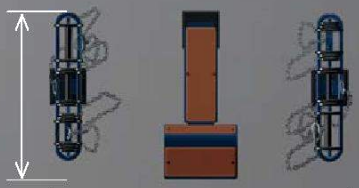


Примечания и пояснения:

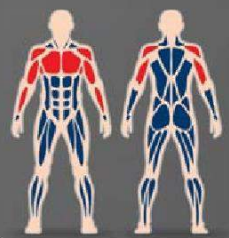
- Очень важно при занятиях на тренажере следить за пра-вильностью выполнения упражнений.
- Сгибая ноги в коленях, вы можете занять наиболее удоб-ное положение для выполнения упражнения на трена-жере.
- У лиц с выступающими вперед плечами из-за чрезмер-ного развития мышц груди это упражнение в сочетании с другими упражнениями, разрабатывающими задние части плеч, способствует восстановлению правильной осанки. Для того чтобы хорошо распрямить плечи, не-обходимо использовать умеренную нагрузку и концен-трироваться в конце упражнения, стараясь как можно сильнее свести лопатки.
- На всех тренажерах серии STREET BARBELL возможно применение читинга.
- Во избежание любых травм мышц при использовании более тяжелого веса требуется особо осторожное вы-полнение упражнения.

Наши тренажеры на Tube

МВ 7.33 / 7.34 ГАНТЕЛЬНЫЙ РЯД
С ИЗМЕНЯЕМОЙ НАГРУЗКОЙ



Тренажер можно установить под крышу МВ 7.48



Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнения на тренажере МВ 7.33 / МВ 7.34 «Гантельный ряд» развивают мышцы рук, дельтовидные и большие грудные мышцы.
Примечание: возможно выполнение большего количества упражнений практически на все группы мышц.

Набор гантелей МВ 7.33

Набор гантелей МВ 7.34

2 х 11 кг 2 х 16 кг 2 х 18,5 кг 2 х 21 кг 2 х 26 кг 2 х 31 кг

Максимальный вес нагрузки на каждую руку

18,5 / 31 кг

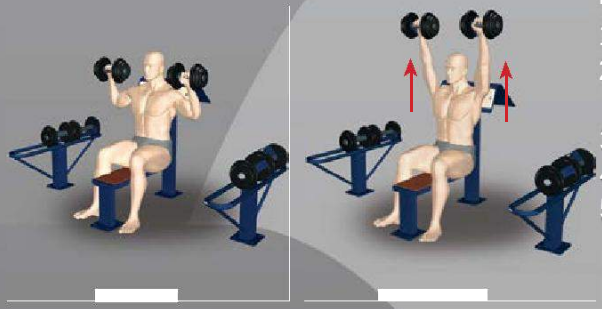
Общий вес тренажера (без крыши)

171 / 236 кг

СТАРТ ФИНИШ

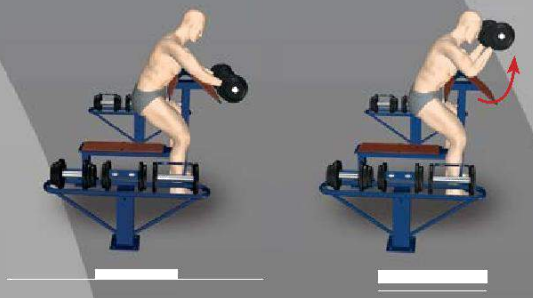
ВАРИАНТ 1 (РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА):

1. Выберите гантели по весу.
2. Лежа на скамье, вытяните руки перед собой.
3. Слегка согнув в локтях, разведите руки в стороны так, чтобы локти оказались на уровне плеч по горизонтали.
4. Медленно вернитесь в исходное положение.
5. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**



ВАРИАНТ 2 (ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ):

1. Выберите гантели по весу.
2. Сидя на скамье, держите гантели хватом сверху на уровне плеч, ладони повернуты вперед.
3. Выжмите гантели вверх до прямых рук.
4. Медленно вернитесь в исходное положение.
5. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**



ВАРИАНТ 3 (СГИБАНИЕ РУК НА СКАМЬЕ СКОТТА):

1. Выберите гантели по весу.
2. Сгибая ноги в коленях, отрегулируйте положение тела.
3. Руки расположите параллельно на скамье Скотта, прижавшись грудью к упору.
4. Плавно согните руки в локтях.
5. Медленно верните руки в исходное положение.
6. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

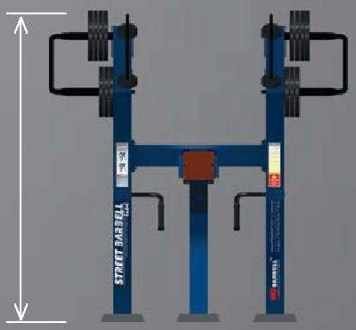
Примечания и пояснения:

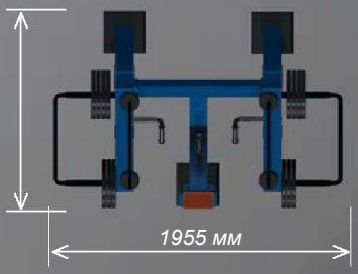
- Очень важно при занятиях на тренажере следить за правильностью выполнения упражнений.
- При выполнении упражнения «Сгибание рук на скамье Скотта» не разгибайте руки полностью в нижней точке! Это может привести к травмам.
- Во избежание любых травм мышц при использовании более тяжелого веса требуется особо осторожное выполнение упражнения.
- Возможность выполнения упражнения как двумя руками вместе, так и поочередно каждой рукой увеличивает амплитуды и количество вариантов упражнений.
- Возможно выполнение большего количества упражнений практически на все группы мышц.

Наши тренажеры на Tube

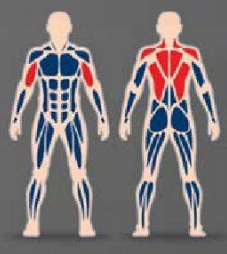
MB 7.29
MB 7.30
MB 7.31
MB 7.32
MB 7.33 / 7.34
MB 7.37
MB 7.38
MB 7.39
MB 7.40
MB 7.41
MB 7.42
MB 7.43
MB 7.44
MB 7.45
MB 7.46
MB 7.47
MB 7.07.2
MB 7.11.2
MB 7.22.2

MB 7.37 ТЯГА К ПОЯСУ
С ИЗМЕНЯЕМОЙ НАГРУЗКОЙ



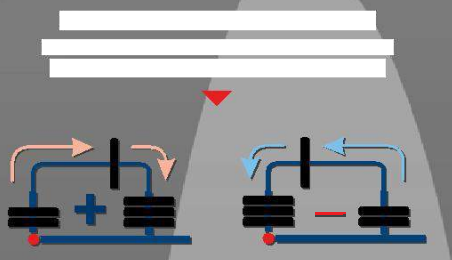


Тренажер можно установить под крышу MB 7.48



Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнение на тренажере MB 7.37 «Тяга к поясу» разрабатывает широчайшие мышцы спины, большие круглые мышцы, дельтовидные мышцы, подостную мышцу, а также в момент сведения лопаток — ромбовидные мышцы, трапециевидную (ее среднюю часть) и сгибатели предплечий.



Максимальный вес нагрузки на каждую руку

77,5 кг

14 x 10 кг

6 x 2,5 кг

Обрезиненные диски в комплекте

Общий вес тренажера (без крыши)

315 кг

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДВУМЯ РУКАМИ:

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте лицом к тренажеру, ноги на ширине плеч.
3. Упритесь грудью или животом в упор. Спина прямая.
4. Поочередно возьмитесь за ручки тренажера.
5. Плавно согните руки в локтях, сведите лопатки.
6. Медленно верните руки в исходное положение.
7. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОДНОЙ РУКОЙ:

1. Отрегулируйте вес нагрузки на рычаге (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте лицом к тренажеру, выдвиньте ногу вперед, рукой возьмитесь за ручку тренажера.
3. Упритесь грудью в упор и свободной рукой возьмитесь за ручку на нем.
4. Плавно подтяните ручку как можно выше, двигая локоть максимально назад, следить за тем, чтобы рука значительно не отклонялась от туловища в сторону. Не разворачивайте корпус относительно тренажера.
5. Медленно верните руки в исходное положение.
6. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

Примечания и пояснения:

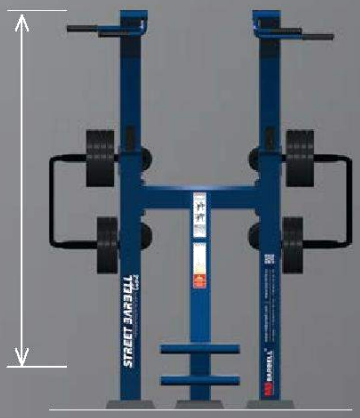
- Очень важно при занятиях на тренажере следить за правильностью выполнения упражнений.
- Сгибая ноги в коленях, вы можете занять наиболее удобное положение для выполнения упражнения на тренажере.
- Во избежание любых травм мышц при использовании более тяжелого веса требуется особо осторожное выполнение упражнения.
- Двухуровневая система установки веса нагрузки позволяет регулировать ее с шагом 2,5 кг на каждую руку.
- Возможность выполнения упражнения как двумя руками вместе, так и поочередно каждой рукой увеличивает амплитуды и количество вариантов упражнений.
- Во избежание травм при выполнении упражнения никогда не сутультесь!

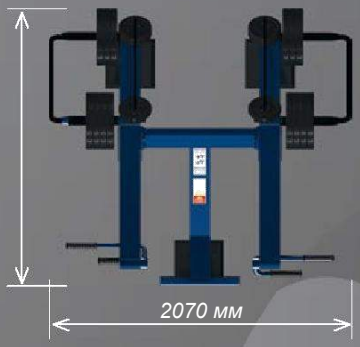
Наши тренажеры на Tube

MB 7.29
MB 7.30
MB 7.31
MB 7.32
MB 7.33 / 7.34
MB 7.37
MB 7.38
MB 7.39
MB 7.40
MB 7.41
MB 7.42
MB 7.43
MB 7.44
MB 7.45
MB 7.46
MB 7.47
MB 7.07.2
MB 7.11.2
MB 7.22.2

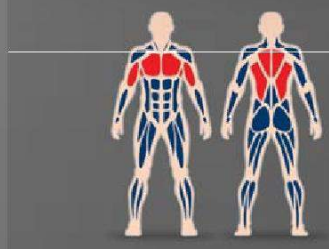
MB 7.38 ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА СТОЯ

С ИЗМЕНЯЕМОЙ НАГРУЗКОЙ



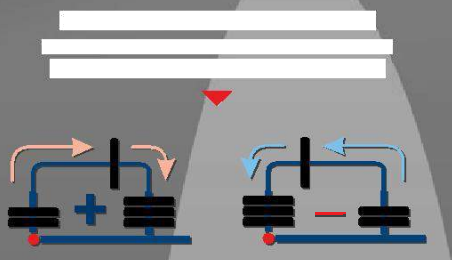


Тренажер можно установить под крышу MB 7.48



Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнения на тренажере MB 7.38 «Вертикальная тяга стоя» акцентирует нагрузку на среднюю часть широчайших мышц спины, задействуя трапециевидные, ромбовидные мышцы, бицепсы, плечевые, а при выполнении тяги к груди задействуются большие грудные мышцы. Упражнение «Тяга к груди» наращивает толщину спины, а «Тяга к плечам» ширину.



Максимальный вес нагрузки на каждую руку

77,5 кг

14 x 10 кг

6 x 2,5 кг

Обрезиненные диски в комплекте

Общий вес тренажера (без крыши)

325 кг

СТАРТ

ФИНИШ

ВАРИАНТ 1 (ТЯГА К ГРУДИ):

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте лицом к тренажеру и возьмитесь за рукояти. Чтобы дотянуться до них, используйте ступени.
3. Ноги на ширине плеч. Ступни под нижней ступенью. Корпус отклонен назад.
4. Плавно потяните ручки к верхней части груди, добиваясь максимального сведения лопаток.
5. Медленно верните руки в исходное положение.
6. После окончания упражнения поднимитесь на ступени и отпустите ручки тренажера.
7. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

СТАРТ

ФИНИШ

ВАРИАНТ 2 (ТЯГА К ПЛЕЧАМ):

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте лицом к тренажеру и возьмитесь за рукояти. Чтобы дотянуться до них, используйте ступени.
3. Ноги на ширине плеч. Ступни под нижней ступенью. Спина прямая.
4. Плавно потяните ручки к плечам, подводя локти к телу.
5. Медленно верните руки в исходное положение.
6. После окончания упражнения поднимитесь на ступени и отпустите ручки тренажера.
7. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

Примечания и пояснения:

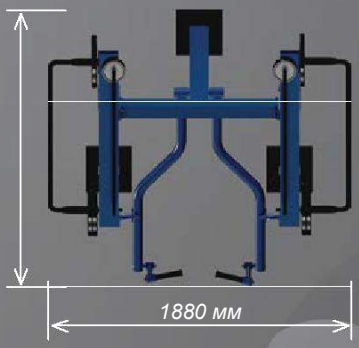
- Очень важно при занятиях на тренажере следить за правильностью выполнения упражнений.
- На тренажере установлены два варианта ручек разной ширины для более удобного выполнения упражнений.
- Во избежание любых травм мышц при использовании более тяжелого веса требуется особо осторожное выполнение упражнения.
- Двухуровневая система установки веса нагрузки позволяет регулировать ее с шагом 2,5 кг на каждую руку.
- Возможность выполнения упражнения как двумя руками вместе, так и поочередно каждой рукой увеличивает амплитуды и количество вариантов упражнений.

Наши тренажеры на Tube

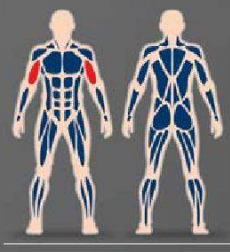
MB 7.29
MB 7.30
MB 7.31
MB 7.32
MB 7.33 / 7.34
MB 7.37
MB 7.38
MB 7.39
MB 7.40
MB 7.41
MB 7.42
MB 7.43
MB 7.44
MB 7.45
MB 7.46
MB 7.47
MB 7.07.2
MB 7.11.2
MB 7.22.2

MB 7.39 БИЦЕПС СТОЯ

С ИЗМЕНЯЕМОЙ НАГРУЗКОЙ



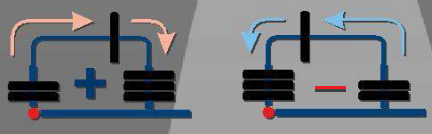
Тренажер можно установить под крышу MB 7.48



Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнение на тренажере MB 7.39 «Бицепс стоя» разрабатывает двуглавую мышцу плеча (бицепс). Вторичная нагрузка распределяется на плечелучевую мышцу и передний пучок дельтовидных мышц.

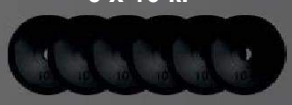
Схема изменения нагрузки. Вес легко меняется по направляющим. Конструкция защищена патентом



Максимальный вес нагрузки на каждую руку

37,5 кг

6 x 10 кг



6 x 2,5 кг

Обрезиненные диски в комплекте

Общий вес тренажера (без крыши)

240 кг

СТАРТ

ФИНИШ

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДВУМЯ РУКАМИ:

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте спиной к тренажеру, ноги на ширине плеч.
3. Возьмитесь за ручки тренажера.
4. Слегка согните ноги в коленях и наклоните тело вперед для большей устойчивости.
5. Плавно согните руки в локтях.
6. Медленно верните руки в исходное положение.
7. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

СТАРТ

ФИНИШ

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОДНОЙ РУКОЙ:

1. Отрегулируйте вес нагрузки (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте спиной к тренажеру, ноги на ширине плеч. Тело разверните на 30 градусов в сторону рабочей руки.
3. Возьмитесь за ручки тренажера.
4. Слегка согните ноги в коленях и наклоните тело вперед для большей устойчивости.
5. Плавно согните руку в локте.
6. Медленно верните руку в исходное положение.
7. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

Примечания и пояснения:

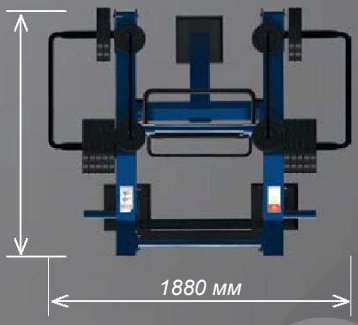
- Очень важно при занятиях на тренажере следить за правильностью выполнения упражнений.
- Сгибая ноги в коленях, вы можете занять наиболее удобное положение для выполнения упражнения на тренажере.
- Изогнутые ручки тренажера позволяют снизить чрезмерную нагрузку на запястье при выполнении упражнения.
- Во избежание любых травм мышц при использовании более тяжелого веса требуется особо осторожное выполнение упражнения.
- Двухуровневая система установки веса нагрузки позволяет регулировать ее с шагом 2,5 кг на каждую руку.
- Возможность выполнения упражнения как двумя руками вместе, так и поочередно каждой рукой увеличивает амплитуды и количество вариантов упражнений.

Наши тренажеры на Tube

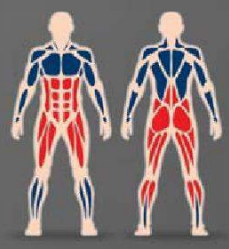
MB 7.29
MB 7.30
MB 7.31
MB 7.32
MB 7.33 / 7.34
MB 7.37
MB 7.38
MB 7.39
MB 7.40
MB 7.41
MB 7.42
MB 7.43
MB 7.44
MB 7.45
MB 7.46
MB 7.47
MB 7.07.2
MB 7.11.2
MB 7.22.2

MB 7.40 ПРИСЕДАНИЕ / ГОЛЕНЬ СТОЯ

С ИЗМЕНЯЕМОЙ НАГРУЗКОЙ



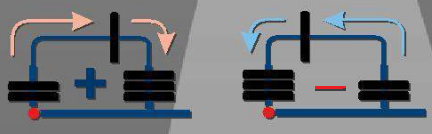
Тренажер можно установить под крышу MB 7.48



Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнение на тренажере MB 7.40 «Приседание / голень стоя» разрабатывает четырехглавую мышцу бедра, среднюю и большую ягодичные мышцы и мышцы голени.

Схема изменения нагрузки. Вес легко меняется по направляющим. Конструкция защищена патентом



ДОБАВИТЬ ВЕС УБАВИТЬ ВЕС

Максимальный вес нагрузки

150 кг

14 x 10 кг

6 x 2,5 кг

Обрезиненные диски в комплекте

Общий вес тренажера (без крыши)

340 кг

СТАРТ

ФИНИШ

ВАРИАНТ 1 (ПРИСЕДАНИЕ):

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах (см. Схему изменения нагрузки).
2. Установите **НИЗКУЮ** платформу.
3. Встаньте лицом к тренажеру, пятками на платформу, ноги на ширине плеч.
4. Возьмитесь за ручки и присядьте под гриф, расположив его на трапециевидных мышцах.
5. Немного выгнув спину и сместив таз вперед, выпрямите ноги. При этом тренажер снимется с предохранителя.
6. Медленно согните колени и присядьте, фиксируя положение спины.
7. Когда бедра достигнут горизонтального положения, разогните ноги и выпрямите туловище.
8. После окончания упражнения рукой установите предохранитель в исходное положение и плавно опустите гриф.
9. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

СТАРТ

ФИНИШ

ВАРИАНТ 2 (ГОЛЕНЬ):

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах (см. Схему изменения нагрузки).
2. Установите **ВЫСОКУЮ** платформу.
3. Встаньте лицом к тренажеру, носками ступней на платформу, ноги на ширине плеч, пятки свободно опустите вниз.
4. Возьмитесь за ручки и присядьте под гриф, расположив его на трапециевидных мышцах.
5. Немного выгнув спину и сместив таз вперед, выпрямите ноги. При этом тренажер снимется с предохранителя.
6. Медленно приподнимитесь как можно выше на носок.
7. Плавно вернитесь в исходное положение.
8. После окончания упражнения рукой установите предохранитель в исходное положение и плавно опустите гриф.
9. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

Примечания и пояснения:

- Очень важно при занятиях на тренажере следить за правильностью выполнения упражнений.
- Во время приседания держите спину максимально прямо.
- Во избежание любых травм мышц при использовании более тяжелого веса требуется особо осторожное выполнение упражнения.
- Двухуровневая система установки веса нагрузки позволяет регулировать ее с шагом 2,5 кг на каждую руку.
- Две перемещаемые платформы для ног позволяют перераспределять нагрузку с бедер и ягодиц на мышцы голени.
- Допускается выполнение приседаний без платформы.

Наши тренажеры на Tube

MB 7.29
MB 7.30
MB 7.31
MB 7.32
MB 7.33 / 7.34
MB 7.37
MB 7.38
MB 7.39
MB 7.40
MB 7.41
MB 7.42
MB 7.43
MB 7.44
MB 7.45
MB 7.46
MB 7.47
MB 7.07.2
MB 7.11.2
MB 7.22.2

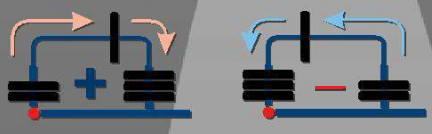
MB 7.41 СТАНОВАЯ ТЯГА
С ИЗМЕНЯЕМОЙ НАГРУЗКОЙ

Тренажер можно установить под крышу MB 7.48

Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнения на тренажере MB 7.41 «Становая тяга» развивают ягодичные, четырехглавые мышцы бедра, позвоночно-крестцовые, трапециевидные мышцы, широчайшие мышцы спины, большие круглые мышцы, задние части дельтовидных мышц, подостную мышцу.

Схема изменения нагрузки. Вес легко меняется по направляющим. Конструкция защищена патентом



ДОБАВИТЬ ВЕС УБАВИТЬ ВЕС

Максимальный вес нагрузки на каждую руку

77,5 кг

14 x 10 кг

6 x 2,5 кг

Обрезиненные диски в комплекте

Общий вес тренажера (без крыши)

345 кг

СТАРТ

ФИНИШ

СТАРТ

ФИНИШ

СТАРТ

ФИНИШ

ВАРИАНТ 1 (СТАНОВАЯ ТЯГА):

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте лицом к тренажеру, ноги на ширине плеч.
3. Присядьте, наклонясь вперед, возьмитесь за ручки тренажера, спина прямая, слегка прогнута в пояснице.
4. Выпрямите ноги и спину, поднимая ручки тренажера вдоль передней поверхности голени до вертикального положения туловища.
5. По окончании движения задержитесь в вертикальном положении около двух секунд.
6. Медленно вернитесь в исходное положение.
7. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

ВАРИАНТ 2 (ШРАГИ СТОЯ):

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте лицом к тренажеру, ноги на ширине плеч.
3. Присядьте, наклонясь вперед, возьмитесь за ручки тренажера, спина прямая, слегка прогнута в пояснице.
4. Выпрямите ноги и спину, поднимая ручки тренажера вдоль передней поверхности голени до вертикального положения туловища, заняв таким образом исходное положение.
5. Не сгибая рук, приподнимите плечи как можно выше.
6. Медленно опустите плечи в исходное положение.
7. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

ВАРИАНТ 3 (ТЯГА К ПОЯСУ):

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте лицом к тренажеру, ноги на ширине плеч.
3. Туловище наклоните вперед, примерно на 45°, спина прямая, возьмитесь за ручки тренажера.
4. Плавно согните руки в локтях, максимально сводя лопатки.
5. Медленно верните руки в исходное положение.
6. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

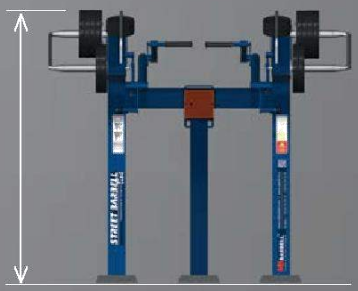
Примечания и пояснения:

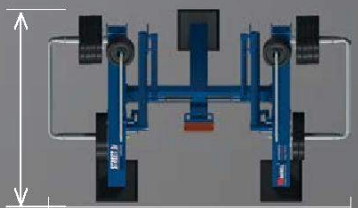
- Очень важно при занятиях на тренажере следить за правильностью выполнения упражнений.
- Во избежание травм при выполнении упражнений никогда не сутультесь!
- Во избежание любых травм мышц при использовании более тяжелого веса требуется особо осторожное выполнение упражнения.
- Двухуровневая система установки веса нагрузки позволяет регулировать ее с шагом 2,5 кг на каждую руку.
- Возможность выполнения упражнения как двумя руками вместе, так и поочередно каждой рукой увеличивает амплитуды и количество вариантов упражнений.

Наши тренажеры на Tube

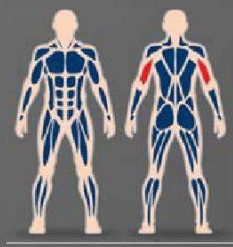
MB 7.29
MB 7.30
MB 7.31
MB 7.32
MB 7.33 / 7.34
MB 7.37
MB 7.38
MB 7.39
MB 7.40
MB 7.41
MB 7.42
MB 7.43
MB 7.44
MB 7.45
MB 7.46
MB 7.47
MB 7.07.2
MB 7.11.2
MB 7.22.2

MB 7.42 ТРИЦЕПС СТОЯ
С ИЗМЕНЯЕМОЙ НАГРУЗКОЙ





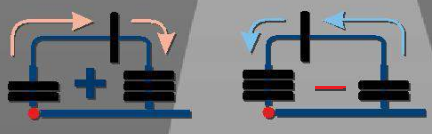
Тренажер можно установить под крышу MB 7.48



Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнение на тренажере MB 7.42 «Трицепс стоя» разрабатывает трицепс плеча. Вертикальное положение рук способствует наибольшему сокращению длинной головки трицепса, позволяя максимально включить ее в работу.

Схема изменения нагрузки. Вес легко меняется по направляющим. Конструкция защищена патентом



Максимальный вес нагрузки на каждую руку

47,5 кг

8 x 10 кг

6 x 2,5 кг

Обрезиненные диски в комплекте

Общий вес тренажера (без крыши)

260 кг

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ТРИЦЕПС СТОЯ»:

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте спиной к тренажеру, ноги на ширине плеч.
3. Упритесь спиной в упор и, сгибая ноги в коленях, отрегулируйте положение тела так, чтобы максимально согнутыми руками в локтях взяться за ручки тренажера.
4. Следите, чтобы локти были развернуты вперед.
5. Плавно выпрямите руки.
6. Медленно верните руки в исходное положение.
7. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

СТАРТ

ФИНИШ

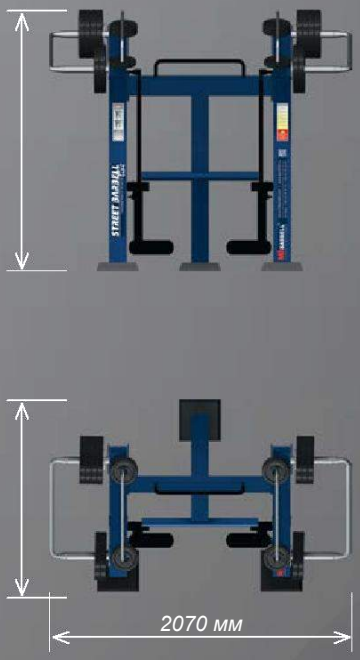
Примечания и пояснения:

- Очень важно при занятиях на тренажере следить за правильностью выполнения упражнений.
- Сгибая ноги в коленях, вы можете занять наиболее удобное положение для выполнения упражнения на тренажере.
- Подвижные ручки тренажера позволяют снизить чрезмерную нагрузку на запястье при выполнении упражнения.
- Во избежание любых травм мышц при использовании более тяжелого веса требуется особо осторожное выполнение упражнения.
- Двухуровневая система установки веса нагрузки позволяет регулировать ее с шагом 2,5 кг на каждую руку.
- Возможность выполнения упражнения как двумя руками вместе, так и поочередно каждой рукой увеличивает амплитуды и количество вариантов упражнений.

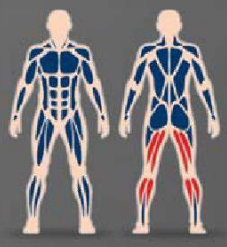
Наши тренажеры на Tube

MB 7.29
MB 7.30
MB 7.31
MB 7.32
MB 7.33 / 7.34
MB 7.37
MB 7.38
MB 7.39
MB 7.40
MB 7.41
MB 7.42
MB 7.43
MB 7.44
MB 7.45
MB 7.46
MB 7.47
MB 7.07.2
MB 7.11.2
MB 7.22.2

MB 7.43 СГИБАНИЕ НОГИ СТОЯ
С ИЗМЕНЯЕМОЙ НАГРУЗКОЙ



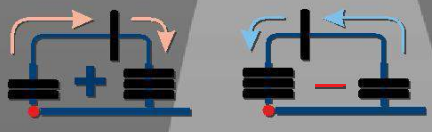
Тренажер можно установить под крышу MB 7.48



Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнение на тренажере MB 7.43 «Сгибание ноги стоя» прорабатывает все седалищно-подколенные мышцы бедра и в меньшей мере икроножные мышцы. Чтобы увеличить нагрузку на икроножную мышцу, достаточно при сгибании голени одновременно сгибать стопу.

Схема изменения нагрузки. Вес легко меняется по направляющим. Конструкция защищена патентом



Максимальный вес нагрузки на каждую ногу

57,5 кг

10 x 10 кг

6 x 2,5 кг

Обрезиненные диски в комплекте

Общий вес тренажера (без крыши)

280 кг

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «СГИБАНИЕ НОГИ СТОЯ»:

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте лицом к тренажеру, ноги на ширине плеч.
3. Возьмитесь руками за рукоять тренажера.
4. Рабочее бедро прижмите к верхнему упору.
5. Голень заведите за нижний валик.
6. Плавно согните ногу в колене.
7. Медленно верните ногу в исходное положение.
8. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

СТАРТ

ФИНИШ

Примечания и пояснения:

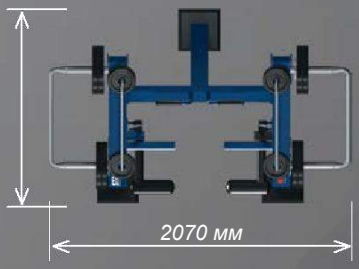
- Очень важно при занятиях на тренажере следить за правильностью выполнения упражнений.
- Во избежание любых травм мышц при использовании более тяжелого веса требуется особо осторожное выполнение упражнения.
- Двухуровневая система установки веса нагрузки позволяет регулировать ее с шагом 2,5 кг на каждую ногу.
- Во избежание травм во время упражнения держитесь руками за рукояти и не ставьте руки под движущиеся элементы тренажера.

Наши тренажеры на Tube

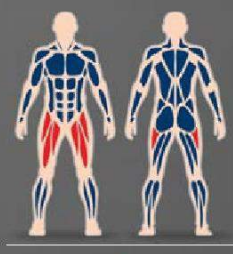
MB 7.29
MB 7.30
MB 7.31
MB 7.32
MB 7.33 / 7.34
MB 7.37
MB 7.38
MB 7.39
MB 7.40
MB 7.41
MB 7.42
MB 7.43
MB 7.44
MB 7.45
MB 7.46
MB 7.47
MB 7.07.2
MB 7.11.2
MB 7.22.2

MB 7.44 РАЗГИБАНИЕ НОГИ СТОЯ

С ИЗМЕНЯЕМОЙ НАГРУЗКОЙ



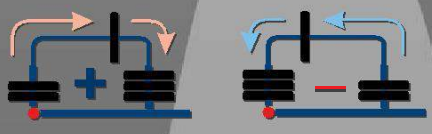
Тренажер можно установить под крышу MB 7.48



Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнение на тренажере MB 7.44 «Разгибание ноги стоя» прорабатывает четырехглавую мышцу бедра и лучше всего подходит для изолированной нагрузки на мышцу. Это упражнение полезно делать до выполнения технически более сложных упражнений.

легко меняется по направляющим. Конструкция защищена патентом



ДОБАВИТЬ ВЕС УБАВИТЬ ВЕС

Максимальный вес нагрузки на каждую ногу

57,5 кг

10 x 10 кг

6 x 2,5 кг

Обрезиненные диски в комплекте

Общий вес тренажера (без крыши)

280 кг

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «РАЗГИБАНИЕ НОГИ СТОЯ»:

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте лицом к тренажеру, ноги на ширине плеч.
3. Возьмитесь руками за рукоять тренажера.
4. Голень заведите на нижний валик.
5. Прижмите заднюю поверхность бедра к верхнему упору.
6. Плавно разогните ногу в колене.
7. Медленно верните ногу в исходное положение.
8. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

СТАРТ

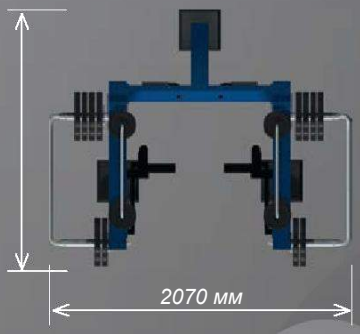
ФИНИШ

Примечания и пояснения:

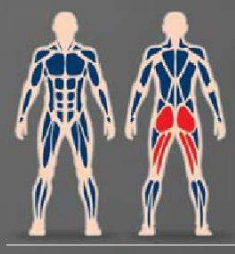
- Очень важно при занятиях на тренажере следить за правильностью выполнения упражнений.
- Во избежание любых травм мышц при использовании более тяжелого веса требуется особо осторожное выполнение упражнения.
- Двухуровневая система установки веса нагрузки позволяет регулировать ее с шагом 2,5 кг на каждую ногу.
- Во избежание травм во время упражнения держитесь руками за рукояти и не ставьте руки под движущиеся элементы тренажера.

Наши тренажеры на Tube

MB 7.45 ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА СТОЯ
С ИЗМЕНЯЕМОЙ НАГРУЗКОЙ



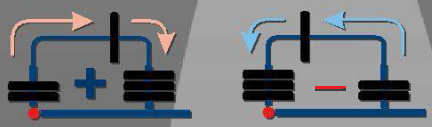
Тренажер можно установить под крышу MB 7.48



Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнение на тренажере MB 7.45 «Отведение бедра стоя» задействует большую ягодичную мышцу, а также полусухожильную, полуперепончатую мышцы и длинную головку бицепса бедра. Упражнение позволяет усовершенствовать задний контур ноги.

Схема изменения нагрузки. Вес легко меняется по направляющим. Конструкция защищена патентом



ДОБАВИТЬ ВЕС УБАВИТЬ ВЕС

Максимальный вес нагрузки на каждую ногу

77,5 кг

14 x 10 кг

6 x 2,5 кг

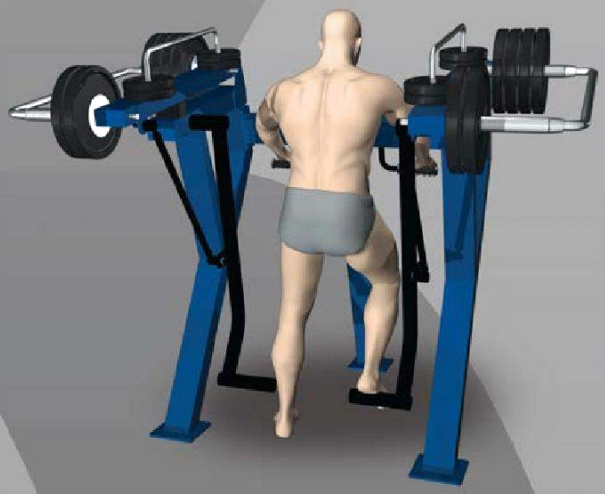
Обрезиненные диски в комплекте

Общий вес тренажера (без крыши)

267 кг

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА СТОЯ»:

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте лицом к тренажеру, ноги на ширине плеч.
3. Возьмитесь за ручки и упритесь ступней в нижний валик.
4. Плавно отведите ногу максимально назад.
5. Медленно верните ногу в исходное положение.
6. Упражнение выполняйте поочередно для каждой ноги по схеме **4 подхода по 10 повторений.**



СТАРТ

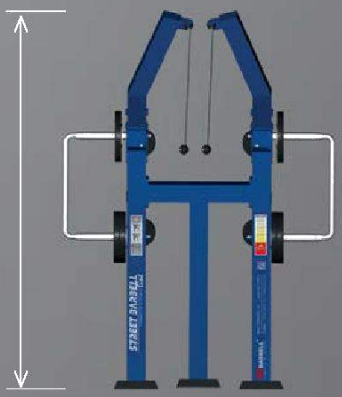
ФИНИШ

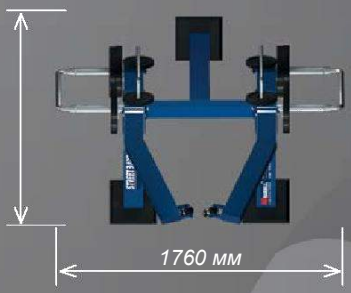
Примечания и пояснения:

- Очень важно при занятиях на тренажере следить за правильностью выполнения упражнений.
- Во избежание любых травм мышц при использовании более тяжелого веса требуется особо осторожное выполнение упражнения.
- Двухуровневая система установки веса нагрузки позволяет регулировать ее с шагом 2,5 кг на каждую ногу.
- Во избежание травм во время упражнения держитесь руками за рукояти и не ставьте руки под движущиеся элементы тренажера.

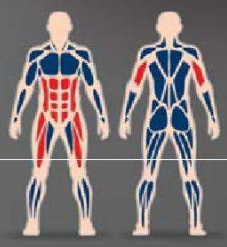
Наши тренажеры на Tube

MB 7.46 ВЕРЕВОЧНАЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА СТОЯ





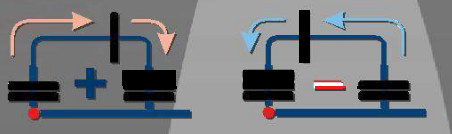
Тренажер можно установить под крышу MB 7.48



Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнения на тренажере MB 7.46 «Веревочная вертикальная тяга стоя» изолированно тренируют трицепсы и локтевые мышцы, разрабатывают прямые и косые мышцы живота.

Схема изменения нагрузки. Вес легко меняется по направляющим. Конструкция защищена патентом



ДОБАВИТЬ ВЕС УБАВИТЬ ВЕС

8 x 10 кг

6 x 2,5 кг

Обрезиненные диски в комплекте

Максимальный вес нагрузки на каждую руку

47,5 кг

Общий вес тренажера (без крыши)

250 кг

СТАРТ

ФИНИШ

ВАРИАНТ 1 (РАЗГИБАНИЕ РУК):

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте лицом к тренажеру, ноги на ширине плеч.
3. Возьмитесь руками за концы веревок.
4. Медленно выпрямите руки вниз, прижимая локти к бокам. Спина прямая.
5. Плавно верните руки в исходное положение.
6. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

СТАРТ

ФИНИШ

ВАРИАНТ 2 (СВОРАЧИВАНИЕ ТУЛОВИЩА):

1. Отрегулируйте вес нагрузки на обоих рычагах (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте лицом к тренажеру, ноги на ширине плеч.
3. Возьмитесь руками за концы веревок.
4. Зафиксируйте руки согнутыми в локтях и медленно сворачивайте туловище, стараясь приблизить локти к бедрам.
5. Плавно вернитесь в исходное положение.
6. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

Примечания и пояснения:

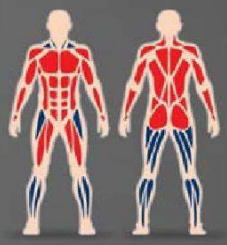
- Очень важно при занятиях на тренажере следить за правильностью выполнения упражнений.
- В конце каждого повторения делайте паузу на 1—2 секунды изометрическим сопротивлением, чтобы максимально ощутить напряжение мышц.
- Во избежание любых травм мышц при использовании более тяжелого веса требуется особо осторожное выполнение упражнения.
- Двухуровневая система установки веса нагрузки позволяет регулировать ее с шагом 2,5 кг на каждую руку.
- Возможность выполнения упражнения как двумя руками вместе, так и поочередно каждой рукой увеличивает амплитуды и количество вариантов упражнений.
- Используя тяжелый вес, во избежание травм следите за плавностью выполнения упражнения!

Наши тренажеры на Tube

MB 7.29
MB 7.30
MB 7.31
MB 7.32
MB 7.33 / 7.34
MB 7.37
MB 7.38
MB 7.39
MB 7.40
MB 7.41
MB 7.42
MB 7.43
MB 7.44
MB 7.45
MB 7.46
MB 7.47
MB 7.07.2
MB 7.11.2
MB 7.22.2

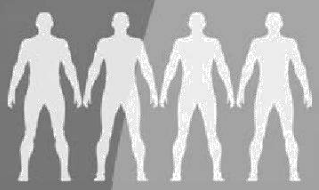
МВ 7.47 ВОРКАУТ

УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ СПОРТСМЕНА



Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнения на тренажере МВ 7.47 «Воркаут» позволяют тренировать практически все группы мышц тела человека в зависимости от выбранного элемента тренажера.



Одновременно могут заниматься до четырех человек

Максимальный допустимый вес спортсмена с нагрузкой

250 кг

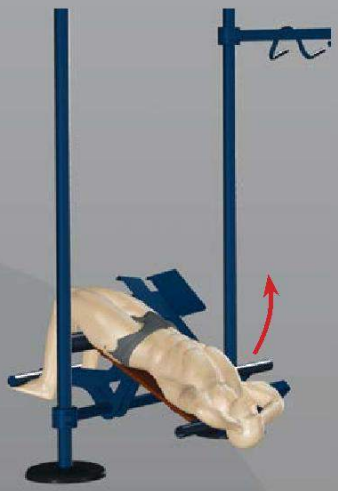
Тренажер поставляется с крышей

Общий вес тренажера (с крышей)

392 кг

Подъем ног («Уголок»)

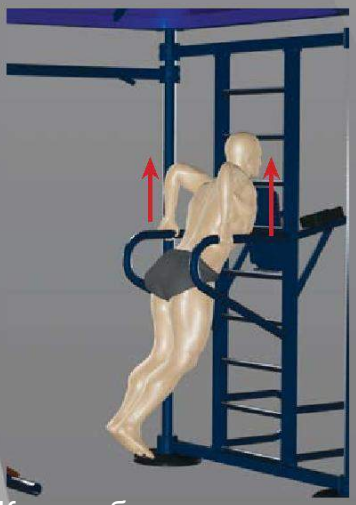
Подтягивание к груди



Подъемы туловища на наклонной скамье

Гиперэкстензия

Подтягивание широким хватом



Жим на брусьях

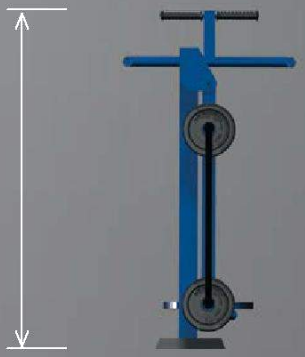
Примечания и пояснения:

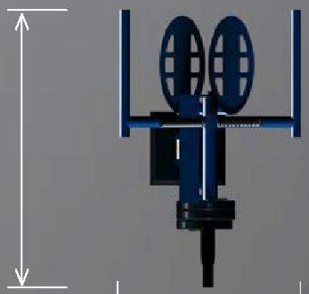
- Очень важно при занятиях на тренажере следить за правильностью выполнения упражнений.
- Используя различные хваты при подтягиваниях на турнике можно смещать акцент нагрузки на разные части мышц.
- Во избежание травм не выполняйте упражнения на неприспособленных для этого элементах конструкции тренажера.
- Для увеличения нагрузки можно использовать гантели от тренажера МВ 7.33/7.34 «Гантельный ряд»
- Тренажер можно оснастить подсветкой, встроенной в крышу.

Наши тренажеры на Tube

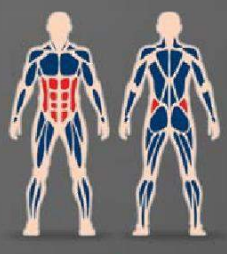
МВ 7.29
МВ 7.30
МВ 7.31
МВ 7.32
МВ 7.33 / 7.34
МВ 7.37
МВ 7.38
МВ 7.39
МВ 7.40
МВ 7.41
МВ 7.42
МВ 7.43
МВ 7.44
МВ 7.45
МВ 7.46
МВ 7.47
МВ 7.07.2
МВ 7.11.2
МВ 7.22.2

МВ 7.07.2 МАЯТНИК
С ИЗМЕНЯЕМОЙ НАГРУЗКОЙ





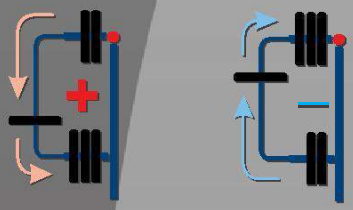
Тренажер можно установить под крышу МВ 7.48



Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнение на тренажере МВ 7.07.2 «Маятник» разрабатывает косые и прямые мышцы живота.

Схема изменения нагрузки. Вес легко меняется по направляющим. Конструкция защищена патентом



ДОБАВИТЬ ВЕС УБАВИТЬ ВЕС

Максимальный вес нагрузки

25 кг

Обрезиненные диски в комплекте

Общий вес тренажера (без крыши)

100 кг

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «МАЯТНИК»:

1. Отрегулируйте вес нагрузки (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте на специальные платформы ногами.
3. Возьмитесь за ручки тренажера.
4. Плавно поднимите ноги вверх в одну сторону, сгибаясь в боку.
5. Медленно вернитесь в исходное положение.
6. Плавно поднимите ноги вверх в другую сторону, сгибаясь в боку.
7. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

СТАРТ

ФИНИШ

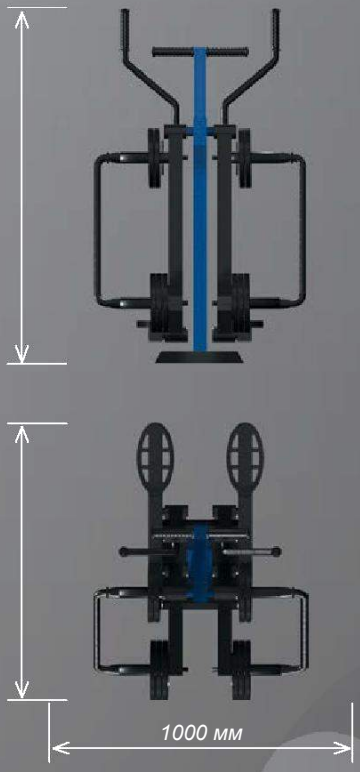
Примечания и пояснения:

- Очень важно при занятиях на тренажере следить за правильностью выполнения упражнений.
- Во избежание любых травм мышц при использовании более тяжелого веса требуется особо осторожное выполнение упражнения.
- Тренажер не требует дополнительной спортивной подготовки и подходит для всех категорий граждан.

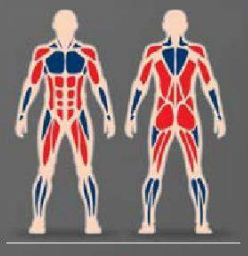
Наши тренажеры на Tube

MB 7.29
MB 7.30
MB 7.31
MB 7.32
MB 7.33 / 7.34
MB 7.37
MB 7.38
MB 7.39
MB 7.40
MB 7.41
MB 7.42
MB 7.43
MB 7.44
MB 7.45
MB 7.46
MB 7.47
MB 7.07.2
MB 7.11.2
MB 7.22.2

МВ 7.11.2 ЛЫЖНЫЙ ХОД
С ИЗМЕНЯЕМОЙ НАГРУЗКОЙ



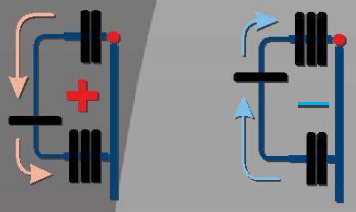
Тренажер можно установить под крышу МВ 7.48



Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнение на тренажере МВ 7.11.2 «Лыжный ход» развивает мышцы рук, плеч, брюшного пресса, спины, бедер и ягодиц.

Схема изменения нагрузки. Вес легко меняется по направляющим. Конструкция защищена патентом



ДОБАВИТЬ ВЕС УБАВИТЬ ВЕС

Максимальный вес нагрузки на каждую ногу

25 кг

10 х 5 кг

Обрезиненные диски в комплекте

Общий вес тренажера (без крыши)

154 кг

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ЛЫЖНЫЙ ХОД»:

1. Отрегулируйте вес нагрузки (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте на специальные платформы ногами.
3. Возьмитесь за ручки тренажера.
4. Плавно передвигайте ноги вперед и назад поочередно.
5. Рекомендуемая схема занятий на тренажере: **40 минут** работы в зоне **50 %** от максимальной нагрузки, затем **10 минут** — снижение темпа, медленная ходьба для восстановления нормального пульса.

СТАРТ

ФИНИШ

Примечания и пояснения:

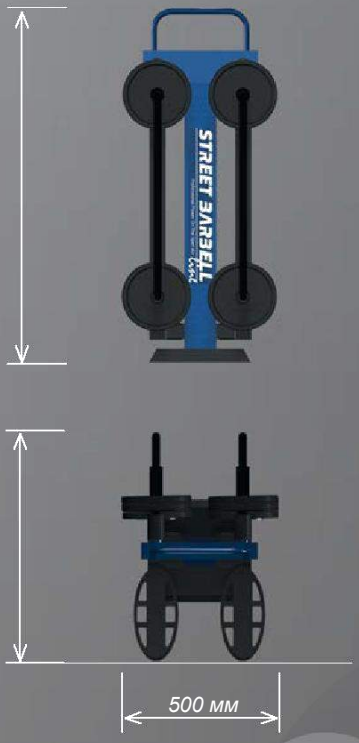
- Очень важно при занятиях на тренажере следить за правильностью выполнения упражнений.
- Тренажер МВ 7.11.2 «Лыжный ход», как и любой другой тренажер, обеспечивающий кардионагрузку, способен привести мышцы в тонус и помочь избавиться от жира. Но набора мышечной массы ожидать не стоит.
- Необходимо следить за своим самочуствием при занятиях на тренажере и в случае его ухудшения немедленно прекратить тренировку.
- Изменяемый вес позволяет регулировать нагрузку.

Наши тренажеры на Tube

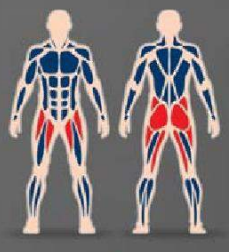
MB 7.29
MB 7.30
MB 7.31
MB 7.32
MB 7.33 / 7.34
MB 7.37
MB 7.38
MB 7.39
MB 7.40
MB 7.41
MB 7.42
MB 7.43
MB 7.44
MB 7.45
MB 7.46
MB 7.47
MB 7.07.2
MB 7.11.2
MB 7.22.2

MB 7.22.2 РАЗВЕДЕНИЕ НОГ

С ИЗМЕНЯЕМОЙ НАГРУЗКОЙ



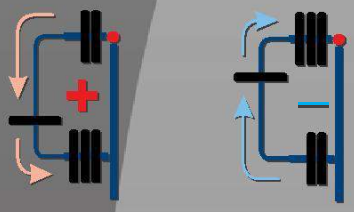
Тренажер можно установить под крышу MB 7.48



Активная группа мышц при занятии на тренажере

Упражнение на тренажере MB 7.22.2 «Разведение ног» вовлекают в и отводящие мышцы бедра.

Схема изменения нагрузки. Вес легко меняется по направляющим. Конструкция защищена патентом



ДОБАВИТЬ ВЕС УБАВИТЬ ВЕС

Максимальный вес нагрузки на каждую ногу

25 кг

Обрезиненные диски в комплекте

Общий вес тренажера (без крыши)

123 кг

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «РАЗВЕДЕНИЕ НОГ»:

1. Отрегулируйте вес нагрузки (см. Схему изменения нагрузки).
2. Встаньте на специальные платформы ногами.
3. Возьмитесь за ручки тренажера.
4. Плавно разведите ноги в стороны.
5. Медленно вернитесь в исходное положение.
6. Упражнение выполняйте по схеме **4 подхода по 10 повторений.**

СТАРТ

ФИНИШ

Примечания и пояснения:

- Очень важно при занятиях на тренажере следить за правильностью выполнения упражнений.
- Во избежание любых травм мышц при использовании более тяжелого веса требуется особо осторожное выполнение упражнения.
- Тренажер не требует дополнительной спортивной подготовки и подходит для всех категорий граждан.

Наши тренажеры на Tube

MB 7.29
MB 7.30
MB 7.31
MB 7.32
MB 7.33 / 7.34
MB 7.37
MB 7.38
MB 7.39
MB 7.40
MB 7.41
MB 7.42
MB 7.43
MB 7.44
MB 7.45
MB 7.46
MB 7.47
MB 7.07.2
MB 7.11.2

STREET BARBELL line

Professional Power On The Open Air

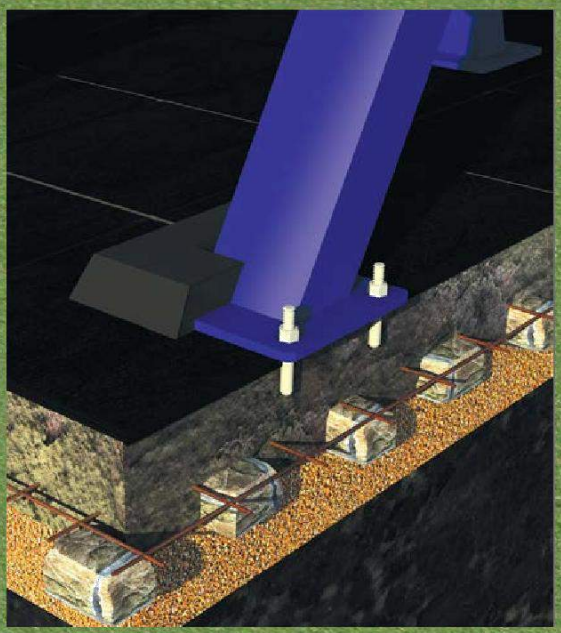
Под крышей у каждого тренажера из серии STREET BARBELL располагается информационная табличка с подробным описанием упражнений, особенностями тренажера, а также программой круговой тренировки на все группы мышц на тренажерах этой серии.

Заниматься на тренажерах STREET BARBELL комфортно не только днем, но и в темное время суток. Для удобства спортсменов они оснащены индивидуальной светодиодной подсветкой, вмонтированной в крышу тренажера. Специальные светильники не боятся влаги, перепадов температур и вандалов. Кроме того, они очень энергоэффективны, безопасны и не нуждаются в частой замене ламп.

Такой вариант освещения тренажеров идеально подходит для парковых зон и дворовых территорий. Площадка выглядит очень эффектно не только днем, но и ночью!

Для организации освещения не потребуется дорогостоящих работ по проектированию. Вся необходимая документация поставляется вместе с тренажерами.

Свет над тренажером включается автоматически в зависимости от условий внешнего освещения. Участие человека не требуется. Кроме того, любой уличный тренажер MB Barbell можно установить под крышу и оснастить индивидуальной подсветкой.



Крепление тренажеров осуществляется на специально подготовленную бетонную площадку анкерными болтами М16х125, которые поставляются в комплекте.

Под бетонную площадку готовится выравнивающий слой (песок, ПГС, отгрохотка, щебень) толщиной 50—200 мм. На него укладываются мелкие камни и кирпичи, которые служат упорами для армирующей сетки (D 8—10 мм, ячея 100х100 мм или 100х50 мм). Площадка заливается бетоном М200 или М250, слоем толщиной 120—150 мм. Бетонное основание площадки в дальнейшем закрывается резиновым ковровым покрытием для безопасного и комфортного занятия спортсменов.

Размещение тренажеров. Вариант 1

Компоновка площадки «в ряд» очень удобна при установке тренажеров в парковых или дворовых зона вдоль пешеходных дорожек.

Модульная система размещения позволяет компоновать площадки произвольной формы и с различным наполнением тренажерами. При этом полностью сохраняется функционал площадки в целом и обеспечивается защита спортсменов и самих тренажеров от непогоды и палящего солнца. Тренажеры можно разместить как на ровной площадке с монолитным фундаментом, так и на сложном рельефе местности, компонуя их группами на «террасах». Разноуровневое размещение выглядит очень ярко и эффектно за счет индивидуальной подсветки тренажеров.

Размещение тренажеров. Вариант 2

Площадка круглой формы с подходом с двух сторон прекрасно вписывается в дворовую среду и является отличным решением организации спортивного досуга жителей микрорайона. При таком расположении тренажеров STREET BARBELL в полной мере реализуется концепция комплесной круговой тренировки на все группы мышц. Это один из базовых вариантов компоновки спортивной площадки, который можно дополнять другими уличными тренажерами MB Barbell по желанию заказчика.

В качестве покрытия площадки можно использовать мелкий щебень, но рекомендуется специальное прорезиненное покрытие MB Barbell. Оно изготавливается из чистой резины и благодаря модульной системе сборки легко монтируется на поверхность, отличается повышенной износостойкостью, долговечностью и травмобезопасностью.

STREET BARBELL line

Professional Power On The Open Air

Размещение тренажеров. Вариант 3

Уличный тренажерный зал собран в две линии и разделяется пешеходной дорожкой. Удобный вариант для размещения в парке рядом с существующими пешеходными маршрутами. Тренажеры расположены с учетом возможности выполнения на них программы комплексной круговой тренировки на все группы мышц.

Такая планировка позволяет разместить тренажеры компактно, и при этом использовать имеющуюся инфраструктуру.

STREET BARBELL *line*

Professional Power On The Open Air

MB BARBELL™
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ООО "МВ Лидер плюс"
Россия, респ. Карелия
г. Петрозаводск,
пр. Первомайский, 82
Тел./факс:
+7 (8142) 568393,
+7 (911) 4000320,
+7 (8142) 630320,

http://mblider.ru
mblider@sampo.ru