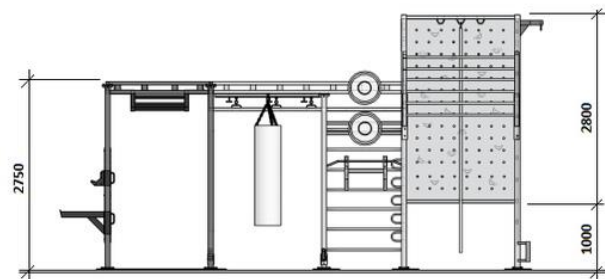
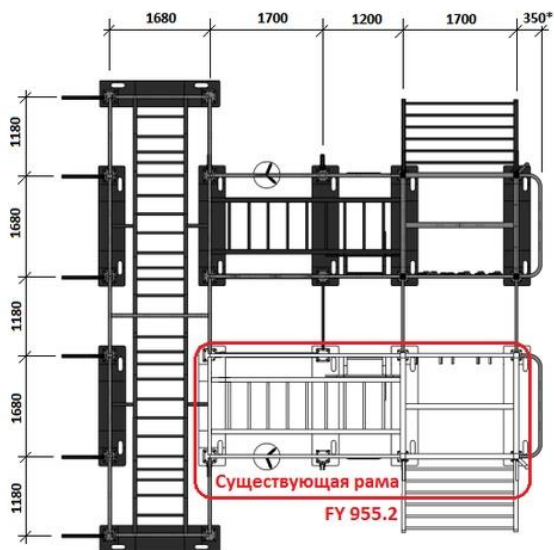


Спортивная площадка «ГТО -
Готов к Труду и Обороне» -
нового формата

Строителей Андрей Викторович

Многофункциональный комплекса ГТО



FY 955.3



FP-106 ГАК-МАШИНА

Силовой тренажер FP-106 предназначен для выполнения упражнений, направленных на тренировку мышц бедра: квадрицепса, передней поверхности бедра, а также мышц внутренней поверхности бедра и ягодиц.

Выполняемое движение: приседания (под углом 45 градусов).



FP-105 ЖИМ НОГАМИ ПОД УГЛОМ

Силовой тренажер FP-105 предназначен для выполнения упражнений, направленных на тренировку мышц бедра: квадрицепса, бицепса бедра, а также мышц внутренней поверхности бедра и ягодиц.

Выполняемое движение: жим ногами в положении лежа под углом 45 градусов.



FG-609 ЖИМ ОТ ГРУДИ

Нагружаемый дисками тренажер «Жим от груди» предназначен для выполнения упражнений на развитие больших мышц груди с включением в работу трицепса и передних дельт. Выполняемое движение: жим от груди.



FG-610 ЖИМ ОТ ПЛЕЧ

Силовой тренажер FG-610 предназначен для выполнения упражнений, направленных на развитие мышц дельты и трицепса. Выполняемое движение: жим от плеч.



FG-611 НАКЛОННЫЙ ЖИМ ОТ ГРУДИ

Силовой тренажер FG-611 предназначен для выполнения упражнений направленных на тренировку следующей группы мышц: большая грудная, малая грудная, передние дельты, трицепс. Выполняемое движение: жим от груди под наклоном.



FG-612 ГРЕБНАЯ ТЯГА СИДЯ
С УПОРОМ НА ГРУДЬ



FG-608 ТЯГА СВЕРХУ

Силовой тренажер FG-608 предназначен для выполнения упражнений, направленных на тренировку широчайших мышц спины и бицепса. Выполняемое движение: тяга вниз в заданной плоскости.



FG-615 БРУСЬЯ НАГРУЖАЕМЫЕ ДИСКАМИ

Выполняемое на тренажер FG-615 упражнение имитирует рабочие движения при отжимании на брусьях (жим вниз). Упражнение направлено на развитие широчайших мышц спины, трицепса и мышц грудной клетки.



FP-107 ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ЖИМ НОГАМИ

Выполняемое на тренажере FP-107 упражнение направлено на тренировку мышц бедра: квадрицепса, бицепса бедра, мышц внутренней поверхности бедра и ягодиц.

Тренажер позволяет выполнять упражнение с дополнительной поддержкой спины и исключает работу мышц плечевого пояса и рук.



ПРИСЕДАНИЯ С ПОЯСОМ

Уникальность этого тренажера в том, что он исключает осевую нагрузку на позвоночник. Поэтому приседания с отягощением могут выполнять даже люди, имеющие проблемы со спиной.

В женском тренинге неоспоримым преимуществом перед нагруженной штангой является силовая тренировка без нагрузки на плечи.



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК

Выполняется достаточно простое, но крайне эффективное упражнение для укрепления и увеличения ягодичных мышц, которое особенно популярно в женском тренинге.

Тренажер акцентирует нагрузку, и, при регулярном использовании, помогает достичь желанной эстетической составляющей. О правильности выполнения упражнения свидетельствует расположение на одной прямой коленных суставов, бедер и плечевого пояса.

