

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  
Иркутск (395)279-98-46  
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  
Киргизия (996)312-96-26-47

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  
Казахстан (772)734-952-31

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  
Таджикистан (992)427-82-92-69

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

<http://turbogym.nt-rt.ru/> || [tma@nt-rt.ru](mailto:tma@nt-rt.ru)

## ТРЕНАЖЕР ДЕЛЬТА-МАШИНА



Выпущенная российским производителем профессиональная грузоблочная система ориентирована на спортсменов с любым уровнем подготовки; подходит для комплексного оборудования фитнес-клубов и тренажерных залов. Ее качество подтверждено сертификатами, результаты заводских испытаний так же занесены в соответствующую документацию.

Тренажер дельта-машина имеет удобное сиденье с высокой спинкой, высота и угол наклона которого настраиваются под рост пользователя. Грузовой стек с надежным фиксатором со всех сторон защищен противоударным кожухом – для обеспечения безопасности упражнений и повышения шумоизоляции при движении блока. Обрезиненные ручки гарантируют более плотный и крепкий хват. Дополнительный комфорт создают мягкие подлокотники.

### Технические характеристики

- Рама: стальной профиль диаметром 76 x 3 мм (технология 3-мерной гибки).
- Окрашивание: электростатическое напыление порошкового покрытия при высокой температуре.
- Дополнительная услуга: нанесение лака (прозрачного или цветного).
- Трущиеся элементы: обработка гальваническим раствором (никель + хром).
- Стек 100 кг: 19 плиток по 5 кг и груз с флейтой 5 кг.
- Плитки: обрезиненные, с тефлоновыми втулками.
- Крепление грузов: металлический фиксатор.
- Привод: металлический трос 6 x 19 мм в полиуретановой оболочке на капролоновых роликах и подшипниках качения.
- Направляющие: гладкие нержавеющей прутки.
- Материалы валиков, сиденья и спинки: винилискожа с капроновыми нитями, не впитывающая влагу, многослойный ПВХ и упругий поролон.
- Ножки: стальные, с отверстиями и накладками из резины (диаметром 120 мм, толщиной 20 мм).
- Габариты: 1000 x 850 x 1500 мм.
- Вес: 200 кг.

## Назначение и особенности конструкции

В отличие от многофункционального Гравитрона, применение этого блочного станка рекомендуется для узконаправленной проработки средних пучков дельтовидных мышц. Выполняемое упражнение схоже с подъемом рук с гантелями через стороны, сидя на скамье. Однако дельта-машина создает постоянное и равномерное сопротивление по всей траектории движений.

Таким образом, если нагрузка подобрана правильно, тренинг осуществляется технически верно, без риска получения травмы. Опорная спинка и подлокотники фиксируют корпус, не позволяя ему раскачиваться, что в свою очередь исключает давление на позвоночник. По этой причине занятия в данной силовой системе считаются более безопасными для прокачивания мускулатуры плеч, чем подходы со свободными весами, затрагивающие также мышцы-стабилизаторы.

## Специфика упражнения

Чтобы сфокусировать нагрузку только на средних пучках дельт, отвечающих за рельеф плечевого пояса, необходимо исключить помощь трапеции – мышцы верхней части спины. Поэтому подъем рук в дельта-машине должен осуществляться при соблюдении следующих условий:

- корпус фиксируется в ИП и остается неподвижным,
- движение происходит за счет усилия только плечевых мышц,
- в верхней точке локти не поднимаются выше уровня плеч,
- в процессе работы кисти и запястья не напрягаются.

При освоении техники и постепенном увеличении сопротивления занятия на тренажере принесут видимый результат. Акцентированное воздействие на средний отдел дельтовидных мышц позволит увеличить ширину и массивность плеч, т.е. решить задачу, которую ставят перед собой многие бодибилдеры.

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  
Иркутск (395)279-98-46  
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  
Киргизия (996)312-96-26-47

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  
Казахстан (772)734-952-31

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  
Таджикистан (992)427-82-92-69

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