

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 ДЛЯ КВАДРИЦЕПСА БЕДРА



Профессиональная грузоблочная квадрицепс-машина подходит для установки в любой тренажерный зал. Выпущенная российским производителем, она отвечает всем предъявляемым к спортивному оборудованию требованиям и составляет достойную конкуренцию аналогичным зарубежным моделям для коммерческой эксплуатации. Современные технологии изготовления обеспечивают долговечность, прочность и высокую надежность конструкции, а эргономичный дизайн, компактность и демократичная стоимость делают ее привлекательной для многих фитнес-клубов.

Предлагаемый нашим магазином тренажер для передней поверхности бедра рассчитан на значительные и регулярные нагрузки, практически безостановочное использование. Для дополнительной безопасности и подавления шумов его стек закрыт кожухом, в котором предусмотрен доступ для формирования рабочего сопротивления. Стандартно модели TurboGym изготавливаются в рамках двух серий, но при необходимости приобрести оборудование с индивидуальными параметрами (размерами, цветовыми решениями) мы предоставляем заказчикам и такую возможность.

## Технические характеристики

- Основа конструкции: стальные изогнутые по 3-мерной технологии профили диаметром 76 x 3 мм.
- Окрашивание: напыление порошкового покрытия электростатическим методом, отверждение при высокой температуре.
- Дополнительно возможно нанесение прозрачного / цветного лака.
- Обработка трущихся элементов: гальванический раствор из никеля и хрома.
- Тренажер для квадрицепсов имеет стек 100 кг: 19 плиток по 5 кг + груз с флейтой 5 кг.
- Плитки: с тефлоновыми втулками, обрезиненные.
- Привод: трос 6 x 19 в оболочке из полиуретана, установленный на капролоновых роликах и подшипниках.
- Направляющие: отшлифованные нержавеющей прутки.
- Материалы для сиденья, спинки и валика: ПВХ и капроновая винилискожа (обивка), плотный поролон (наполнитель).
- Размеры: 1150 x 900 x 2000 мм.
- Вес: 215 кг.

## Особенности конструкции и назначение

Тренажер на квадрицепс бедра – это система для изолированной проработки мышц ног. Занятия на нем нацелены на укрепление мускулов, придание им отчетливой формы, т.е. детализацию рельефа. Движения выполняются сидя на наклонном сиденье, с хватом за расположенные по бокам рукоятки. Упражнение заключается в выпрямлении ног в коленях под действием нагрузки.

Удобство пользователя обеспечивает регулировка элементов станка, а именно:

- наклона спинки (подстраивается под длину бедер),
- положения валика (подстраивается под длину голеней).

Это преимущество позволяет заниматься с комфортом и достичь желаемого эффекта в короткие сроки. Также для комплексной тренировки мускулатуры ног мы рекомендуем применять тренажер для приводящих и отводящих мышц.

## Специфика упражнения

Использовать тренажер для разгибания ног рекомендуется как для утомления («добивания») мышц в конце тренировки, так и для разогрева перед базовым сетом (приседаниями, выпадами). Второй вариант актуален для опытных спортсменов, работающих со свободными весами. Во избежание травм коленей сопротивление должно быть умеренным.

Говоря о технике, следует отметить несколько моментов:

- спина полностью прижимается к наклонной спинке;
- валик располагается близко к стопам;
- разгибать ноги нужно до тех пор, пока не появится жжение;
- движения должны быть плавными, с задержкой в крайних точках;
- усилие делается на выдохе, дыхание равномерное.

Тренажер для четырехглавой мышцы бедра подходит и мужчинам, и женщинам с разной физической подготовкой. Рабочий вес увеличивается по принципу «пирамиды». Усилить эффект занятия и снять негативное напряжение с мускулов поможет хорошая растяжка.

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  
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  
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)