

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)734-952-51

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 БИЦЕПС-МАШИНА



Данная модель профессионального спортивного оборудования изготовлена российским производителем и рассчитана на длительную эксплуатацию. Благодаря внедрению инновационных технологий бицепс-машина характеризуется высокой эргономикой, надежностью и стильным дизайном. Ввиду этих качеств она подходит для тренажерных залов с большой посещаемостью в Москве и других городах, в том числе заведений премиум-класса, элитных фитнес-клубов.

Использование в производстве износостойких материалов гарантирует мощность и прочность конструкции, а плавно работающий механизм и защитный кожух для стека – практически бесшумную работу тренажера для бицепса сидя. Выпуск оборудования предусматривает несколько цветовых решений. Помимо этого наша компания принимает заказы на изготовление моделей с индивидуальными параметрами для установки в конкретных помещениях.

## Технические характеристики

- Рама: стальные изогнутые по особой технологии профили (диаметр труб 76 x 3 мм).
- Декоративное покрытие металла: электростатическое порошковое напыление.
- Доп. услуга: нанесение защитного лака (прозрачного / цветного).
- Обработка трущихся элементов: долговечный гальванический раствор (никель + хром).
- Стек весит 100 кг: 19 плиток по 5 кг + груз с флейтой 5 кг.
- Плитки: обрезиненные с тефлоновыми втулками.
- Привод: установленный на капролоновых роликах и подшипниках трос 6 x 19 с полиуретановой оболочкой.
- Направляющие: отшлифованные нержавеющей прутки.
- Крепление необходимых грузов: металлический фиксатор.
- Парта и сиденье: обивка – искусственная кожа с капроновыми волокнами и армированный поливинилхлорид, наполнитель – плотный поролон.
- Ножи: с накладками из резины, уменьшающими вибрации (диаметр 120 мм, толщина 20 мм) и отверстиями для крепления на полу.
- Размеры: 1430 x 990 x 2005 мм.
- Вес: 225 кг.

## Назначение и специфика конструкции

Современный силовой тренажер бицепс-машина применяют, чтобы изолированно проработать двуглавые мышцы плеч. Представляя собой улучшенную версию скамьи Скотта, он делает возможными интенсивные занятия с широким диапазоном сопротивления и уже заданной траекторией движений.

Многие отмечают, что грузоблочная система более безопасна, чем тяжелые свободные веса (штанги и гантели) – особенно для начинающих спортсменов с недостаточно крепкими суставами и связками. Нагрузка в блоке меняется очень легко – путем фиксации ограничителя. Сиденье регулируется по высоте, чтобы создать комфортные условия для пользователей любого роста.

## Особенности тренинга

Упражнение заключается в сгибании рук и притягивании рукояток, которыми оснащен станок для бицепса. В комплект входит подробная инструкция.

Нюансы:

- Локти и грудь во время подхода упираются в парту, что снижает давление на них, а также на кисти, запястья и позвоночник.
- Технически верный хват – ладонями кверху. Локти и плечи находятся на одной линии.
- Поднятие рукояток осуществляется на выдохе, опускание – на вдохе. Движения плавные.

Такие занятия очень эффективны для придания мускулам идеальной желаемой формы, т.е. прорисовки рельефа плечевого пояса, поэтому тренажер для бицепса востребован прежде всего среди бодибилдеров.

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)