Автор: Administrator
09.06.2014 09:47 -

Блоковый тренажер считается самым настоящим универсальным. Он универсален по причине того, что подходит для установки в спортзалах и в домашних условиях. Каждый человек получает уникальные возможности, которые заключаются в легком и быстром создании нагрузки на разные группы мышц с возможностью регулирования веса. Такие возможности предоставляются за счет перекрестной тяги и грузоблочного механизма.

На какие группы мышц можно создать нагрузку?

· Пресс;

· Мышцы бедра;

· Мышцы ягодиц;

· Дельтовидные мышцы;

· Бицепсы и трицепсы;

· Мышцы груди.

Также специалисты говорят, что спортсмен получает возможность укрепления и мышц спины. Он не занимает много места, несмотря на то, что весит триста килограмм.

Эксперты признают его абсолютно безопасным, и заявляют его как оборудование, одинаково подходящее для использования в тренажерных залах и в квартире. Единственное, на чем они настаивают, так это на том, что важно купить его в магазине, а не в Интернет-магазине. Всегда надо видеть то, что планируется купить впоследствии.

У блокового тренажера есть одно существенное преимущество. Он может заменить собой другие. Человек, будь-то профессионал или новичок, сможет улучшить свое тело, получить удовольствие при исполнении физических упражнений. На нем куда приятнее и веселее давать телу нагрузку. Даже на старом и скрипящем человек не испытает таких эмоций. В процессе использования он не создает лишнего шума, не мешает никому и поможет в достижении новых спортивных успехов.

Недостатки

Упражнения, которые выполняются на таком тренажере, более эффективно воздействуют на мышцы одних частей тела по сравнению с другими. С его помощью можно тренировать мышцы верхней части спины. Упражнения включают в свои тренировки тяжелоатлеты с разных уголков земного шара. Они не позволяют нагрузить должным образом мышцы груди, квадрицепсы, но можно тренировать мышцы ягодиц, сухожилия под коленом, нижней части спины. Правда, последние типы упражнений считаются не основными, а второстепенными.

Чтобы тренироваться, на тренажере должна быть простая трособлочная система. С ее помощью можно располагать блок внизу или вверху. Сооружение громоздкое, так как стойки располагают на расстоянии 2,9 метров друг от друга. Конечно, надо купить ручки, рукояти, грифы дополнительно. Некоторые программы требуют наличия горизонтальной тренировочной скамьи. Понадобятся и ремни-держатели для ног, которые будут закрепляться на лодыжках.