






На территории школы осенью 2015 года установлены тренажеры.

№ п/п	Фото уличного тренажера	Наименование уличного тренажера	Краткое описание уличного тренажера	Единица измерения	Кол-во
1.		«Скамья для мышц пресса»	Длина: 1030 мм. Ширина: 1330 мм. Высота: 470 мм. Масса: 51 кг. Предназначен для выполнения гимнастических и силовых упражнений по укреплению мышц пресса. В качестве нагрузки используется собственный вес занимающегося. Несущая конструкция – круглая труба. Тренажер покрашен с применением порошковой покраски.	шт.	1
2.		«Жим ногами сдвоенный»	Длина: 1815 мм. Ширина: 490 мм. Высота: 1960 мм. Масса: 47 кг. Предназначен для тренировки и укрепления мышц и суставов ног и поясницы, увеличения эластичности соединительных тканей. Работа на тренажере тренирует дыхание, способствует улучшению работы сердечно - сосудистой системы, ускорению кровообращения и обеспечивает интенсивное обогащение мышц кислородом. Тренажер покрашен с применением порошковой покраски.	шт.	1
3.		«Шаговый»	Длина: 1080 мм. Ширина: 520 мм. Высота: 1320 мм. Масса: 60 кг. Предназначен для тренировки и укрепления мышц и суставов ног и поясницы, увеличения эластичности соединительных тканей. Ходьба на тренажере тренирует дыхание, способствует улучшению работы сердечно - сосудистой системы, ускорению кровообращения и обеспечивает интенсивное обогащение мышц кислородом. Имитатор ходьбы "Шаговый" рассчитан на тренировку одного пользователя. Пользователь ставит ноги на специальные подножки, удерживаясь за рукоятку - перекладину, двигает ногами, не сгибая в коленях, вперед и назад, как при ходьбе. Такие упражнения развивают координацию движений, укрепляют мышцы и суставы тела в области талии и поясницы. В качестве нагрузки используется собственный вес спортсмена. Несущая конструкция - круглая труба. Все узлы вращения оснащены подшипниками. Тренажер покрашен с применением порошковой покраски.	шт.	1

№ п/п	Фото уличного тренажера	Наименование уличного тренажера	Краткое описание уличного тренажера	Единица измерения	Кол-во
4.		«Лыжник сдвоенный»	<p>Длина: 1530 мм. Ширина: 860 мм. Высота: 1720 мм. Масса: 110 кг. Предназначен для тренировки и укрепления мышц и суставов ног и поясницы, увеличения эластичности соединительных тканей. Ходьба на тренажере тренирует дыхание, способствует улучшению работы сердечно - сосудистой системы, ускорению кровообращения и обеспечивает интенсивное обогащение мышц кислородом. Тренажер способствует комплексному развитию тела, помогает улучшить координацию движений. Имитатор ходьбы на лыжах «Лыжник» рассчитан на тренировку двух пользователей. Пользователь ставит ноги на специальные подножки и, удерживаясь за вертикальные рукоятки, шагает, сгибая ноги в коленях, помогая себе руками, движениями вперед и назад, как при ходьбе. Такие упражнения развивают координацию движений, и укрепляют мышцы и суставы тела. Тренажер покрашен с применением порошковой покраски.</p>	шт.	1
5.		«Маятник, разведение ног»	<p>Длина: 1120 мм. Ширина: 850 мм. Высота: 1390 мм. Масса: 62 кг. Предназначен для тренировки мышц ног, а также суставов и мышц в области талии, развивает координацию движений. Занятия на тренажере, ускоряя кровообращение в данных областях тела, обеспечивают интенсивное обогащение мышц кислородом. Маятник: пользователь ставит ноги на площадку и, удерживаясь за рукоятки, надежно фиксирует верхнюю часть корпуса за счет рук, выполняет раскачивающиеся движения нижней части тела (ниже талии) вправо и влево. Разведение ног: пользователь ставит ноги на подножки, жестко фиксирует корпус за счет рук и обеими ногами одновременно выполняет движения по разведению ног в стороны, фиксирует их и приводит ноги в исходное положение. Тренажер покрашен с применением порошковой покраски.</p>	шт.	2

№ п/п	Фото уличного тренажера	Наименование уличного тренажера	Краткое описание уличного тренажера	Единица измерения	Кол-во
6.		«Жим горизонтальный»	Длина: 1080 мм. Ширина: 1080 мм. Высота: 1770 мм. Масса: 70 кг. Этот тренажер развивает всю большую грудную мышцу, малую грудную мышцу, трицепсы, переднюю часть дельтовидной мышцы, зубчатые и клювовидно-плечевые мышцы. Следует заметить, что чем уже хват, тем больше нагрузка перемещается на трицепсы. Тренажер покрашен с применением порошковой покраски. Конструкция имеет радиальные загибы (округление), выполненные для увеличения прочности конструкции.	шт.	1
7.		«Гребная тяга»	Длина: 1380 мм. Ширина: 840 мм. Высота: 1015 мм. Масса: 55 кг. Предназначен: для развития мышц спины (широчайшие), мышц рук (бицепс, трицепс). Следует заметить, что чем уже хват, тем больше нагрузка перемещается на трицепсы. Несущая конструкция - круглая труба. Все узлы вращения оснащены подшипниками. Тренажер покрашен с применением порошковой покраски. Конструкция имеет радиальные загибы (округление), выполненные для увеличения прочности конструкции.	шт.	2