

## Гравитрон в тренажерном зале

Ключевые слова:

Гравитрон (467), +

тренажер для подтягивания (208), +

гравитрон тренажер (347), +

гравитрон подтягивания (103) +

В последнее время набирают все большую популярность упражнения не только со свободными весами, но и работа с собственным весом. Такую славу они приобрели, видимо, вместе с развитием воркаута – видом спорта, в котором задействованы только упражнения с собственным весом.

### **Польза подтягиваний на турнике и отжиманий от брусьев**

Упражнения с собственным весом чрезвычайно эффективны, но также они сложны для новичков в зале. Отжимания и подтягивания становятся для них настоящими испытаниями на прочность, и далеко не каждый может подтянуться сразу хотя бы несколько раз.

Между тем, подтягивания на турнике и отжимания - это невероятно эффективные базовые упражнения. В результате прорабатываются мышцы груди, верхней части спины, рук (в том числе, дельтовидные мышцы, трицепс, бицепс и предплечья), а также увеличивается сила хвата. Кроме того, в процессе задействованы и мышцы пресса. Данные упражнения рекомендуют выполнять всем спортсменам, вне зависимости от профиля и уровня подготовки.

### **Гравитрон – тренажер для подтягивания**

Специально для выполнения этих упражнений был придуман гравитрон, подтягивания и отжимания на нем становятся намного легче, чем на обычном турнике.

Он представляет собой грузоблочный тренажер, оснащенный турником и брусьями, а также специальной платформой, на которую нужно вставать коленями. С помощью системы противовесов, человек поднимает на руках уже не собственный вес, а какой-то процент от него, в зависимости от выставленного веса отягощения. Для того, чтобы тренировка прошла успешно, необходимо направить весь вес собственного тела на платформу, плотно встав на нее. Чем лучше будет распределен вес, тем легче вам будет подтягиваться. Сама же система противовеса достаточно проста: вы весите 75 кг, выставляете противовес в 50 кг и поднимаете уже не полноценный вес собственного тела, а лишь 25 кг от его массы. По мере адаптации уменьшайте вес противовеса.

Классический тренажер для подтягиваний оснащен сразу несколькими ручками для разного хвата, от широкого, до узкого на ваш выбор. Используя разные хваты, вы будете постоянно смещать акцент на новые мышцы, тем самым прорабатывая спину детальнее.

Нужно учитывать, что занятия на гравитроне достаточно энергозатратны, т.к. они прорабатывают сразу несколько групп мышц. Поэтому лучше выполнять эти упражнения тогда, когда вы закончили основную тренировку, но еще чувствуете, что у вас остались силы. Вместе с тем, гравитрон не нагружает поясницу и не травмирует ее, вся нагрузка приходится строго на спину. Также в полной безопасности находятся и суставы.

Сегодня вы можете встретить гравитрон в большинстве популярных тренажерных залов, он безопасен и удобен, поэтому пользуется большим спросом среди клиентов. На этой странице ([ссылка](#)) вы можете ознакомиться с тренажером Гравитрон от компании «Айрон Кинг», он имеет

удобную платформу для ног, три варианта ручек для любого хвата, для улучшения устойчивости тренажер оснащен подпятниками, которые не требуют крепления к полу.