



FOREMAN[®]
fitness products



FOREMAN
Nickolai Gerasimovskii
special edition

ОПИСАНИЕ ЛИНЕЙКИ

“

Я, Ясиновский Николай, первый профессионал СССР и России по бодибилдингу, представляю вам абсолютно новую линейку силовых тренажёров, разработанную совместно со специалистами компании FOREMAN®. Я объездил полмира, тренировался в различных клубах и на самом разнообразном оборудовании. За 30 лет мне удалось почерпнуть лучшие решения, и теперь мы воплотили в жизнь профессиональную линейку тренажёров FOREMAN line Yasinovski. Силовые тренировки важны для поддержания физической формы, контроля веса и улучшения подвижности суставов. Именно поэтому FLY – это инновационный продукт, каждый узел которого доведён до совершенства и протестирован мной лично. FLY – это полёт к совершенному телу!

”

Николай Ясиновский.

ФОРМАН Продактс – российский производитель профессионального оборудования для фитнес клубов и спортивных учреждений. Новая линейка тренажёров, разработанная совместно с известным профессионалом по бодибилдингу Николаем Ясиновским, совместила в себе конструкторские разработки FOREMAN® и личный опыт спортсмена. Мы получили качественный продукт, не имеющий аналогов во всем мире.

FOREMAN®
fitness products

SPECIAL EDITION BY NICKOLAI YASINOVSKI

FLY-212 ПРИСЕДАНИЯ С ПОЯСОМ

Уникальность этого тренажёра в том, что он исключает осевую нагрузку на позвоночник. Поэтому приседания с отягощением могут выполнять даже люди, имеющие проблемы со спиной. В женском тренинге неоспоримым преимуществом перед нагруженной штангой является силовая тренировка без нагрузки на плечи.



Длина	2065 мм
Ширина	1290 мм
Высота	1675 мм
Вес	230 кг

В конструкции предусмотрены поручни для различного хвата, которые помогают не только удерживать равновесие, но и перераспределять нагрузку без изменения весов. Достаточно следить, чтобы трос был строго вертикален относительно пола.

Приседания с отягощением – одно из самых важных упражнений для мышц ног и ягодиц. Данный тренажёр даёт возможность полноценно и эффективно проводить тренировки, идентичные занятиям со штангой.

**FLY-213
СГИБАНИЕ НОГ ЛЁЖА
С ИЗМЕНЕНИЕМ УГЛА НАКЛОНА**

Упражнение «Сгибание ног лёжа» направлено на проработку задней поверхности бедра и икроножных мышц. Скамья имеет излом для регулировки угла наклона, что позволяет добиться максимального растяжения мышц при тренировке и увеличивает эффективность упражнения.

Длина 1625 мм
Ширина 1165 мм
Высота 720 мм
Вес 90 кг



Ввиду простой техники выполнения занятия доступны даже новичкам, но, чтобы избежать ошибок, нужно соблюдать несколько простых правил: установка валика для ног должна быть сделана в соответствии с ростом; необходимо проследить, чтобы излом скамьи приходился точно на талию, а корпус был прижат к скамье.

**FLY-214
ОБРАТНОЕ СГИБАНИЕ ПРИ
ПОМОЩИ ВЕСА**

Тренажер предназначен для развития двуглавой мышцы бедра и ягодичных мышц. Ролик с настраиваемой высотой поддерживает верхнюю часть тела, в то время как ролики для ног фиксируют нижнюю.

Длина 1500 мм
Ширина 1365 мм
Высота 1400 мм
Вес 110 кг



Диски, нагруженные на оборудование, работают как противовес. Особенность тренажера в том, что чем больше нагруженного веса, тем легче выполнять упражнение.

Профессиональные спортсмены используют данный тренажер для развития силовых характеристик в беге и прыжках.

FLY-215 ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ СВЕДЕНИЕ С ВАЛИКАМИ

Разведение рук лёжа - одно из самых популярных вспомогательных упражнений на грудь. Тренажер имитирует разводку с гантелями на скамье. Главное отличие в том, что здесь не работают локтевые суставы, тем самым усиливается нагрузка на грудные мышцы. Рабочие рычаги с валиками независимы друг от друга и позволяют работать одной рукой или двумя руками поочередно.

Длина 2090 мм
Ширина 1230 мм
Высота 1000 мм
Вес 110 кг



- Задача правильного выполнения упражнения состоит в концентрированной нагрузке в верхней точке и максимально возможном растяжении мышц в нижней.
- Для удобного захвата валиков тренажер оборудован педалью плавного пуска.

FLY-216 ФРОНТАЛЬНАЯ ТЯГА НА ВЫСОКОМ/НИЗКОМ БЛОКЕ

Тяга нижнего блока отлично укрепляет мышцы средней и нижней части спины, и, как следствие, улучшается осанка. Тяга высокого блока рассчитана на проработку мышц верхней части спины. Используя различные рукоятки для тяги можно изменять акценты воздействия на мышцы.

Длина 2160 мм
Ширина 850 мм
Высота 2400 мм
Вес 260 кг



Фронтальная тяга в блочном тренажере направлена на проработку мышц спины. Особенность высокого- низкого блока в том, что у него есть два положения для занятий.

FLY-217
ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ТЯГА

Тренажер «Горизонтальная тяга» предназначен для развития мышц спины. Преимущество тренажера в возможности выполнения изолированных упражнений, направленных на целевые группы мышц. При этом важно соблюдение правильной техники выполнения тяги.

Длина 2175 мм
Ширина 1595 мм
Высота 1085 мм
Вес 154 кг



Нестандартная форма грифа и специальная форма скамьи позволяют выполнять упражнение в максимальной амплитуде, а с помощью регулируемого упора для ног обеспечивается оптимальное положение для пользователей любого роста.

FLY-223
ИКРОНОЖНЫЕ В НАКЛОНЕ

Тренажер является фактически единственным решением для акцентированного развития мышц голени в наклоне, при этом исключена осевая нагрузка на позвоночник. Система многопозиционной регулировки положения подушек по высоте наклона корпуса и расположению таза обеспечивает эффективное растяжение мышц в верхнем (на носках) и нижних (пятках) положениях.

Длина 1570 мм
Ширина 1250 мм
Высота 1750 мм
Вес 120 кг



Поднятие корпуса вверх должно быть как можно выше, со статической паузой в несколько секунд в верхней точке, при этом в нижнем положении не следует касаться пола.

FLY-224
ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ РАЗВЕДЕНИЕ С ВАЛИКАМИ

Занятия на данном тренажере направлены на развитие задних пучков дельтовидных мышц («задней дельты»), выполняемое упражнение – обратное разведение рук в положении лежа.

Длина 2470 мм
Ширина 1230 мм
Высота 930 мм
Вес 114 кг



Регулируемая по длине выноса опорная площадка для ног и подушка для удобного положения головы позволяют занять максимально комфортную позицию для начала занятий и повышают эффективность выполняемого упражнения.

FLY-225
ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК

Выполняется достаточно простое, но крайне эффективное упражнение для укрепления и увеличения ягодичных мышц, которое особенно популярно в женском тренинге. Тренажер акцентирует нагрузку, и, при регулярном использовании, помогает достичь желанной эстетической составляющей.

Длина 1730 мм
Ширина 1430 мм
Высота 920 мм
Вес 95 кг



О правильности выполнения упражнения свидетельствует расположение на одной прямой коленных суставов, бедер и плечевого пояса. Для комфортных тренировок тренажер оборудован специальными рукоятками, которые одновременно выполняют функцию стопора в верхнем положении.

**FLY-228
БИЦЕПС**

Тренажер для качественной проработки двуглавой мышцы плеча с максимальной заботой о биомеханической составляющей. Благодаря системе противовеса и эксцентрика нагрузка равномерно распределяется по всей траектории движения, обеспечивая плавное перемещение подвижных частей тренажера.

Длина 1460 мм
Ширина 905 мм
Высота 1250 мм
Вес 90 кг



Эргономичная подушка с боковыми ограничителями и оптимальным изгибом для удобного положения рук, двухпозиционные рукоятки и регулировка положения сиденья по высоте позволяют занять максимально комфортную позицию для начала упражнения.

**FLY-230
ПОДЪЁМ НОГ С ОТЯГОЩЕНИЕМ**

Тренажер «Подъём ног с отягощением» является эффективным инструментом для проработки мышц живота. Выверенная форма рукоятей, регулировка положения опоры для ног и высокая вертикальная спинка, обеспечивающая полную стабилизацию и поддержку спины, позволяют комфортно, безопасно, а главное эффективно выполнить упражнение пользователям любого роста.

Длина 1150 мм
Ширина 1120 мм
Высота 1510 мм
Вес 88 кг



Пользователь выполняет упражнение по подъёму ног, стоя на перекладине, упираясь в валики и держась за рукояти. Корпус при этом находится в вертикальном положении, что качественно акцентирует нагрузку на целевых мышцах.

**FLY-231
СВЕДЕНИЕ РУК ПЕРЕД СОБОЙ
НА СРЕДНЮЮ ЧАСТЬ ГРУДИ**

Тренажер «Сведение рук перед собой» направлен на проработку мышц средней части груди. Преимущество тренажера в возможности выполнения изолированных упражнений на грудь. Упражнение является альтернативой сведению/разведению рук с гантелями. Но упражнение с гантелями, в отличие от тренажера, в большей степени направлено на развитие трицепса.

Длина 1730 мм
Ширина 1700 мм
Высота 1010 мм
Вес 80 кг



Плавающие рукоятки создают непрерывное напряжение целевых мышц на протяжении всей амплитуды движения, исключая дополнительную нагрузку на спину, плечевые и локтевые суставы. Благодаря этому тренажер позволяет выполнять данное упражнение людям с травмированной спиной, для которых работа с гантелями представляет сложность.

**FLY-223
СВЕДЕНИЕ РУК ВВЕРХ
НА ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ ГРУДИ**

Главным отличием от тренажера FLY-231 является угол подъема, который позволяет изолированно прорабатывать целевые мышцы. Выполняемое на тренажере упражнение является альтернативой сведению/разведению рук с гантелями. Но в отличие от упражнения с гантелями, которое в большей степени задействует трицепс, выполнение упражнения на тренажере задействует мышцы верхней части груди.

Длина 1380 мм
Ширина 1700 мм
Высота 1010 мм
Вес 75 кг



Плавающие рукоятки создают непрерывное напряжение целевых мышц на протяжении всей амплитуды движения, исключая дополнительную нагрузку на спину, плечевые и локтевые суставы. Поэтому упражнение на тренажере также могут выполнять люди с травмированной спиной, которым сложно выполнять тренировку со свободными весами.

ООО «ФОРМАН Продактс»
192012 Россия, г. Санкт-Петербург
+7 (800) 555 0 800
www.foremanfitness.ru