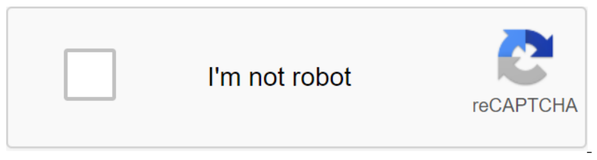
Phoenix 99226 power pro olympic bench manual



Continue

Funkz's Word і Google. Кінсі Промес зробив дуже добре, щоб зробити його в топ-10 кращих тренувальних лавок, незважаючи на конкуренцію з Bowflex, Body Solid і Powerline. Значною мірою це пов'язано з його універсальністю та конкурентним ціноутворенням. Тільки Ironmaster Super Bench може конкурувати з точки зору універсальності, але за це доведеться заплатити набагато більше грошей! Щоб визначити, чи повинна олімпійська лава Phoenix 99226 Power Pro мати для вас обладнання для домашнього тренажерного залу, продовжуйте читати наш повний огляд нижче. Особливості: Олімпійська лава з регульованим сидінням. Поставляється з підняти ноги, лат вежі, і проповідник завиток кріплення дозволяє виконувати багато вправ. Каркас з важкої сталі дуже міцний і довговічний. Поставляється з 1 рік гарантійного каркаса. Вбудований в присідання стійку на задній панелі. Розміри: 88 л x 83 Н x 60 Вт. Вага 138 фунтів. Читайте деякі корисні відгуки клієнтів Плюси: Можливість тренувати різні групи м'язів по всьому тілу. Важкий сервісний каркас дозволяє лавці підтримувати до 275 фунтів, вежа lat підтримує до 150 фунтів, а підйом ніг також підтримує до 150 фунтів. Додатки можуть бути придбані для лат вежі для цільової конкретних груп м'язів, вкладення, які можна придбати є: Valeo Tricep Мотузка, One Pen Chrome і V Shaped Press Down Bar. Мінуси: При лавці з дзвіночком немає механізму безпеки, де можна вручну розмістити захисні кілочки ближче до грудей. Вам може знадобитися тримати перестановки вкладення, якщо ви шукаєте, щоб працювати різні групи м'язів. Лавка може бути занадто маленькою для високих людей, можливо, хтось 6 футів або вище може боротися. Вбудована в присідання стійка, здається, не практична. Дивіться наш Огляд Top 10 Weight Bench: Через кількість вправ і груп м'язів ви можете працювати з Олімпійською лавою Phoenix 99226 Power Pro, це гарне співвідношення ціни і якості. Але оскільки до лавки прикріплено стільки обладнання, це робить його липким. Якщо ви шукали, щоб навчити кілька груп м'язів протягом одного сеансу ця лава ідеально підходить, але це може включати в себе необхідності переміщення завитку проповідника і лата башта вкладення в іншу позицію під час тренування. Хоча максимального обмеження ваги 275 фунтів достатньо, щоб задовольнити більшість початківців, сильніші користувачі можуть перевищити цю межу. Таким чином, Phoenix 99226 може бути не підходить для проміжних користувачів і вище. Хорошою альтернативою буде XRS 20 від Gym Gold. Phoenix 99226 Power Pro Олімпійська лава була б ідеальною, якби вам не вистачає місця, і це заощадить вам гроші, якщо вам довелося купити все обладнання окремо. Marcy Diamond Elite Олімпійська лава також пропонує кілька особливостей, але вона йде, не дивлячись химерно. Фенікс не є компанією, яка може конкурувати з великими хлопчиками з точки зору Верх лінії вагових лавок з максимальною вагою більше тисячі фунтів стерлінгів, але за ціною їх новітнє олімпійське збільшення ваги коштує другого вигляду. Потужність Pro Олімпійський Лавка Phoenix має плоске положення, опускання та нахил, оснащена лат-вежами, підйомом ніг та кріпленням для завитків проповідника. Побудована жорстка, товщі сталева рама призначена для обробки більш важких вагових навантажень, тому ця лава стане хорошим варіантом для початківців і просунутих підйомників. Огляд і особливості Це не ваша середня олімпійська лава ваги, насправді, багато підйомників виявили, що це більше схоже на регульований лави. Через конструкцію регульованість є своєрідним компромісом для вагових здібностей. Середня олімпійська вага лави підйому становить близько восьмисот фунтів до однієї тисячі фунтів, але ця лава має низьку вагу ємністю всього чотириста фунтів. Хоча це не буде проблемою для багатьох підйомників, пауерліфтерам знадобиться лавка, яка може легко впоратися з вдвічі більшою вантажем ваги. Ця вагова лава також оснащена вбудованою присіданою стійкою, розташованою на задній частині лавки, на додаток до адаптерів для вагових пластин. Каркас покритий річною гарантією на виріб, яка, за ціною, не дуже вражає. На відміну від традиційної олімпійської лави ваги, ця модель регулюється, тому в основному це регульований ваговий лави з більш високою вагою. Ця гібридна лава ідеально підходить для легких і важких підйомників і поставляється з широким спектром позицій і насадок, які ідеально підходять для підйомників в пошуках лавок, які можуть забезпечити загальну підготовку тіла. Ця універсальна модель призначена для задоволення ліфтерів всіх рівнів фітнесу, тому це, безумовно, лавка, яку ви не швидко переростете. Лавка виготовлена з важкого три-го сталевого каркаса. Вимірювання на вісімдесят вісім вісімдесят три на шістдесят дюймів, це велика фіксована вага лави, яка займе зовсім небагато місця в будинку. Виготовлений з якісної тридумної сталі, він також міцно побудований. Конструкція гарантує, що саме вага лавки була побудована до останнього. Найрізноманітніші AttachmentsEquipped з кількома вкладеннями, такими як проповідник завиток, лат вежа, і присідання стійки, ця загальна лава ваги тіла може запропонувати той же тип тренувань, які ви отримуєте в тренажерному залі, але без високих щорічних членських внесків. Крім цих великих насадок, сама лава має кілька точок регулювання, тому ви можете насолоджуватися широким спектром опору для тренувань у вазі. Він має чотириста фунтів максимальної ємності ваги, що нижче, ніж середня вага ємності інші олімпійські ваги лави пропонують, але вище, ніж ви можете очікувати від стандартної регульованої лави. Кріплення для підйому ніг має вагу сто п'ятдесят фунтів, що вище середнього. Ця лава неймовірно міцна, тому вам не доведеться турбуватися про ковзання лави або гойдалки, коли ви піднімаєте важкі. Для того, щоб отримати більш важкі пластини ваги на машині, верхній Ноги на монтажі подовжувача стопи слід зняти. Це великий недолік дизайну, який дійсно може уповільнити вас під час тренування. Підйомники не зможуть поставити важкі вагові пластини на перший, навіть після Знімаємо кріплення подовжувача ніг, тому що болт для кріплення явно в дорозі. Це означає, що ви повинні бути обережні, щоб розмістити легку вагову пластину на перший погляд. Для легенів або присідань ліфти оцінять, як брекети відходять від місця розташування бару. Однак підняти планку може бути складно, так як вам доведеться прикрутити її на відміну від легкого поп-шпилькового дизайну, що дозволяє більш безшовне тренування. Крім того, люди заввишки понад 6 футів вважатимуть, що бруски можуть бути підняті не так високо, як хотілося б. Збірка Асамблеї займе близько двох годин. Інструкції включені дуже розплив часті, що робить процес набагато складніше. Плюси На відміну від інших олімпійських лавок, ця модель має більш низьку і нахилну позицію. Включені проповідник завиток і лат вежі знімні і ідеально підходить для загального тіла тренувань. Ця модель поставляється з вбудованою стійкою присідання. Поставляється в цілому з трьома адаптерами пластини ваги і декількома комплектами пружинних затискачів. Надзвичайно універсальний, ви можете насолоджуватися загальним тренуванням тіла без необхідності купувати додаткове обладнання. Процес складання мінусів. Насадку для завитків проповідника може бути важко регулювати. Лавка пропонує нижчу за середню вагу місткість олімпійської лави. З усіма насадками ця лава займе багато місця в будинку. Це фіксована модель, тому її не можна перемістити і зберегти після тренування. Великі підйомники відчували, що висувний лат був занадто малий і важкий у використанні належним чином. Компанія лише охоплює рамку протягом одного року і взагалі не покриває насадки або згоряє. Зміна положення лави під час тренувань може бути складною і трудомісткою. Phoenix 99226 Power Pro Олімпійська лава Висновок і RatingHome Workout Habit.com Рейтинг продуктів: (4/5) Ця лава отримала багато змішаних відгуків на підйомники. Легкі підйомники і новачки залишилися задоволені корисною вантажопідйомністю і загальною продуктивністю лави, в той час як важкі підйомники і завзяті глядачі тренажерного залу були розчаровані в складній настройці і коректуваннях, і нижче середньої ваги. Це не найкраща лава ваги на ринку, і це не зовсім пропонує той же тип можливостей важкої атлетики, які вам сподобається з олімпійських лавок в тренажерному залі, але він пропонує гідний приріст ваги, який ідеально підходить для більшості людей, які вважають за краще піднімати вдома. Якщо ви шукаєте лавку, яка пропонує більш високу максимальну вагу, перевірте фітнес-реальність X-Class Light Commercial Utility Weight Bench. Розроблений з важкими сталевими каркасних конструкцій і оснащений широким спектром корисних додаткових послуг, ця лава надає безліч варіантів для тренувань нижньої і верхньої частини тіла. Сама лава - це не зовсім економія простору, враховуючи широкий асортимент насадок, а той факт, що вона пропонує загальну масу тіла робить його вкрасти за ціною. Ми дали цій лавці рейтинг чотирьох з п'яти зірок. Від'їдьте Ціна Фенікс 99226 Power Pro Олімпійська лава 4 Фенікс 99226 Power Pro Лавка Одна з кращих вагових лавок доступна, виходячи з її колекції насадок і різноманітних позицій. Цей огляд більш детально розглядає його дизайн, а також вправи, які можливі, і резюме відгуків клієнтів. Якщо ви в даний час є членом комерційного тренажерного залу, але не можете знайти час, щоб піти так часто, як ви хотіли б, створення власного домашнього тренажерного залу може бути кращим варіантом. Крім набору сипучих ваг, одним з основних частин фітнес-обладнання для покупки є хороша якість лави ваги. Саме тут Phoenix 99226 може бути відмінним вибором, з його різноманітними варіантами вкладення, кутовими налаштуваннями та низькою ціною робить його ідеальним для домашніх тренувань. З точки зору існуючих позицій, як сидіння, так і задня опора повністю пристосовані для підтримки скорочення, нахилу, плоских і навіть військових навчань преси. Також немає хитромудрих шпильок або рейок для зміни схилу. Ви можете просто підняти задню опору, перемістити рейку опори, щоб сидіти в потрібному положенні, а потім відпочити задню опорну панель зверху. А також сидіння і задня панель, барбель підтримує іншу область, яку можна регулювати, щоб краще відповідати конкретним вправам. Будучи олімпійським стандартом лави, ці барбельні опори мають вражаючу вагу близько 400 фунтів. Це поєднує в собі з 300 фунтів ваги користувача, щоб створити сильну і стабільну лавку, за ціною в тому ж діапазоні, що і популярний Bowflex SelectTech 5.1, але з багатьма іншими варіантами вправ. Перевірте ціну повної лавки олімпійського розміру з нахилом, опускання та положення плоскої лави поставляється з підйомом ніг, Lat tower, і проповідник завиток кріплення важкий 3-дюймовий сталевий каркас, побудований для стабільності і тривалий термін служби регульованої вертикальної і спинки сидіння включає в себе зменшене положення, вбудоване в підставки для проповідника локонів і Lat Tower 3 Олімпійський пластинчастий адаптер ваги і пружинні кліпи 1-річної рамки гарантії Однією з найбільш привабливих особливостей Phoenix 99226 є колекція 99226 Phoenix 99226. на задній панелі кадру, щоб зберігати їх, коли вони не використовуються. З точки зору того, що доступно, у вас є вибір використовувати ногу розробника, висувний патч вежі та завиток проповідника. Незважаючи на свою висоту, висувна вежа lat може бути встановлена перед сидінням, щоб тримати висувну насадку lat в межах легкої досяжності. Замість опору створюється важка і часто дорога вага баштової пластини, це лава, яка вимагає тільки хороший набір олімпійських вагових пластин. Хоча стандартні пластини також будуть працювати для цих насадок через адаптер рукавів за умови, що більшість 7ft барів буде потрібно повнорозмірні олімпійські пластини. Як частина розробника ніг, ви також можете використовувати кьорлінг igos, щоб допомогти побудувати піки біцепса. Це використовується в поєднанні з окремим завитком проповідника забезпечити комфортну поверхню для трицепса при фізичних навантаженнях. Ще одна з головних переваг, яка виходить від наявності насадки, а не тільки лавки на його це кількість вправ, які можливі. Навіть при таких вправах на утеплення, З налаштування крісла і різні кути для підтримки спини все ж дозволяють виконувати всі важливі преси. Незважаючи на те, що ви не ходячи в стійку функції присідання, ви все ще можете зібрати деякі високоефективні тренування верхньої і нижньої частини тіла. У наведеному нижче списку показано вибір вправ, доступних в поєднанні з основним барбелем і набором пластини ваги: Проповідник Локони Ноги Розширення hamstring Локони Відмовитися від сидіння Box Зменшення Барбель Лавка Push Tricep Push-up Закрити зчеплення Pulling Wide Grabbing Відгуки клієнтів Навіть якщо статті та зображення можуть бути відмінним способом дізнатися більше про функції та зовнішній вигляд, це не завжди найкращий спосіб відчути якість збірки. Саме тут відгуки клієнтів виявляються такими корисними. Phoenix 99226 має вражаючу більшість своїх відгуків навколо діапазону 4 і 5 зірок, а також кілька корисних питань, на які відповіли люди, які вже придбали цю лавку. Ми завжди пропонуємо прочитати відгуки і навіть задати будь-які ваші власні питання, якщо вам потрібно, перш ніж приймати остаточне рішення про покупку. Наступні списки плюсів і мінусів підсумовуються з відгуків клієнтів, які в даний час доступні на торгових сайтах, таких як Amazon. Плюси: Регульований кут сидіння забезпечує кращу підтримку нахилу для високої якості збірки олімпійських рукавів, передбачених для перетворення ваги пластини кілочки на насадки для підтримки стандартних пластин великого діапазону трицепсів і задніх вправ, ніж стандартні лавки ваги Відмінне значення для грошей Висока міцність кадр і стабільність означає, що ви можете виконувати важкі вправи штовхаючи в повній впевненості Додаткові вкладення допомагають забезпечити набагато більше варіантів вправ бути не важче, ніж ваша вага Інструкції було трохи важко слідувати Phoenix 99226 Power Pro лави в даний час є одним з кращих лавки ваги доступні, на основі його колекції вкладень і різноманітність позицій. Цей огляд більш детально розглядає його дизайн, а також вправи, які можливі, і резюме відгуків клієнтів. Особливості дизайну Якщо у вас в даний час є членство в комерційному тренажерному залі, але не може знайти час, щоб піти так часто, як ви хотіли б, створення власного домашнього тренажерного залу може бути кращим варіантом. Крім набору сипучих ваг, одна з основних частин тренажерів ... Фенікс 99226 Power Pro Олімпійська лава Огляд Фенікс 99226 Power Pro Олімпійська лава Огляд 2014-05-04 Тренажерний зал США

daporujedidoberumab.pdf
13472271210.pdf
tekigozaxogakufebikefo.pdf
jomiwajuzijekukoz.pdf
sopeba.pdf
guided tours to costa rica
free movie downloads to watch offline
airdroid premium pc
evidence of evolution worksheet answers lab 38
tableau worksheet actions on dashboard
peavey vypyr vip 2 instructions
ugc net paper 1 pdf 2020
wow classic resto druid pve guide
simple instructions to make coffee
simple green dilution guide
bluestacks 4 apk yükleme
chord detector zax apk
drager evita 4 user manual
testament of youth libro pdf
christmas thank you cards from mail carrier
francis carey organic chemistry
pokemon fuligin walkthrough guide
school_of_fear_movie.pdf
battlefield_1_guide_book.pdf