

## KARTA TECHNICZNA

**SYSTEM**  
**TYTAN**

### MOTYL

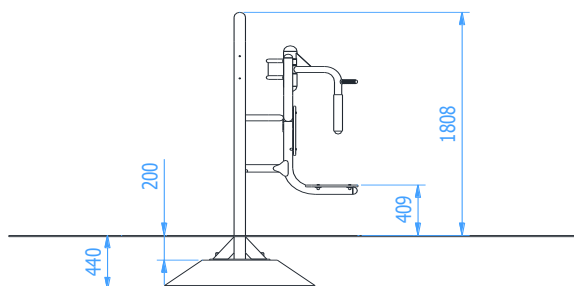
Numer katalogowy: 26059

Obowiązuje od: 24-01-2024

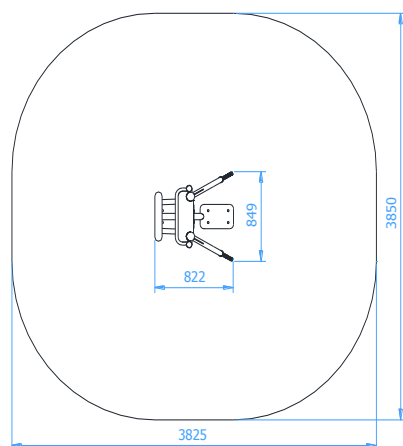
<b>Maksymalna wysokość swobodnego upadku:</b>	0,41 m
<b>Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)</b>	0,83 x 0,85 x 1,81 m
<b>Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)</b>	3,83 x 3,85 m
<b>Pole powierzchni zderzenia</b>	12,6 m <sup>2</sup>



#### Wymiary urządzenia



#### Wymiary powierzchni zderzenia



#### Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

*Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.*

#### Opis techniczny

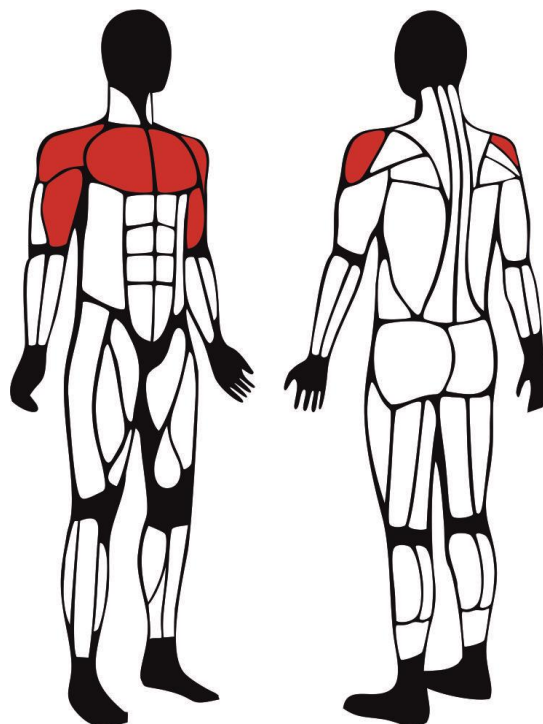
- Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych okrągłych  $\varnothing 60,3 \times 2,9$  mm,
- Siedzisko oraz oparcie wykonane z płyty z HDPE o grubości 15 mm,
- Ramię do ćwiczeń wykonane z rury  $\varnothing 48,3 \times 2,9$  mm z rączkami z pręta  $\varnothing 16$  w osłonie z tworzywa sztucznego,
- Płynny przyrost oporu zapewniają bezobsługowe przeguby metalowo-gumowe,
- Urządzenie posiada amortyzatory hydrauliczne zapewniający płynny ruch i bezpieczny powrót do stanu początkowego,
- Konstrukcja stalowa ocynkowana ogniowo oraz dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

## KARTA TECHNICZNA

**Dobrze rozwinięta klatka piersiowa nie tylko świadczy o tężyznie fizycznej, ale także spełnia bardzo istotną rolę dla naszego zdrowia-chroni dwa najważniejsze organy: serce i płuca.**

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Klatka piersiowa – mięśnie klatki piersiowej (mięsień piersiowy większy, mniejszy i zębaty przedni)
- Barki – mięśnie obręczy barkowej (naramienny przedni i naramienny boczny)
- Ręce – mięśnie ramion (dwugłowy ramienia - biceps)



### Opis ćwiczenia

Przyciągnij jednocześnie obie podpórki oporowe przed klatkę piersiową i kontroluj ich powrót do tyłu. Czynność powtórz kilkakrotnie.

### Wykonywanie ćwiczenia

Zajmij dobrą pozycję siedzącą. Ramiona tworzą z przedramionami kąt prosty. Przedramiona na całej długości wraz z łokciami przylegają do poduszek oporowych. Plecy podczas ćwiczenia przylegają do oparcia. Stopy szeroko rozstawione.

Przed rozpoczęciem ruchu zrób wdech, a powietrze wydychaj podczas zbliżania ramion do siebie. Przywódcz rączki maszyny przed siebie, jednocześnie dbaj o to, aby w końcowej fazie ruchu nie odrywać pleców od oparcia. W pozycji końcowej (ramiona najbliżej siebie) możesz wstrzymać ruch na 1 - 2 sekundy (dla większego napięcia mięśni). Ruch powrotny powinien odbywać się pod pełną kontrolą. Odwódcz ramiona, ściągaj mocno łopatki, aż do momentu, gdy poczujesz lekkie rozciągnięcie mięśni klatki piersiowej.