

## KARTA TECHNICZNA

**SYSTEM**  
**TYTAN**

### TWISTER

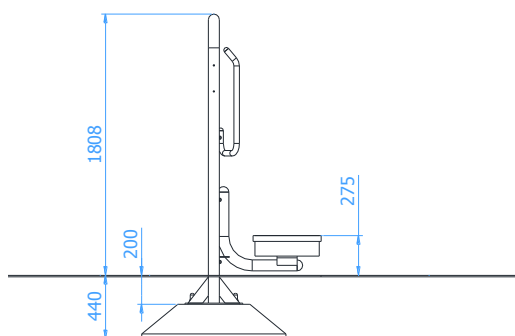
Numer katalogowy: 26259

Obowiązuje od: 24-01-2024

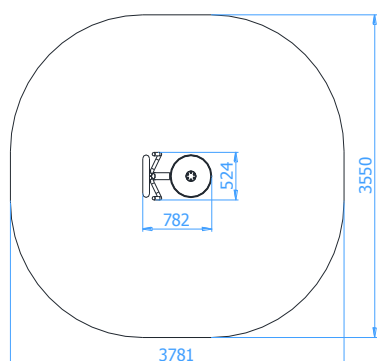
<b>Maksymalna wysokość swobodnego upadku:</b>	0,28 m
<b>Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)</b>	0,79 x 0,53 x 1,81 m
<b>Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)</b>	3,79 x 3,55 m
<b>Pole powierzchni zderzenia</b>	11,2 m <sup>2</sup>



#### Wymiary urządzenia



#### Wymiary powierzchni zderzenia



#### Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

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

#### Opis techniczny

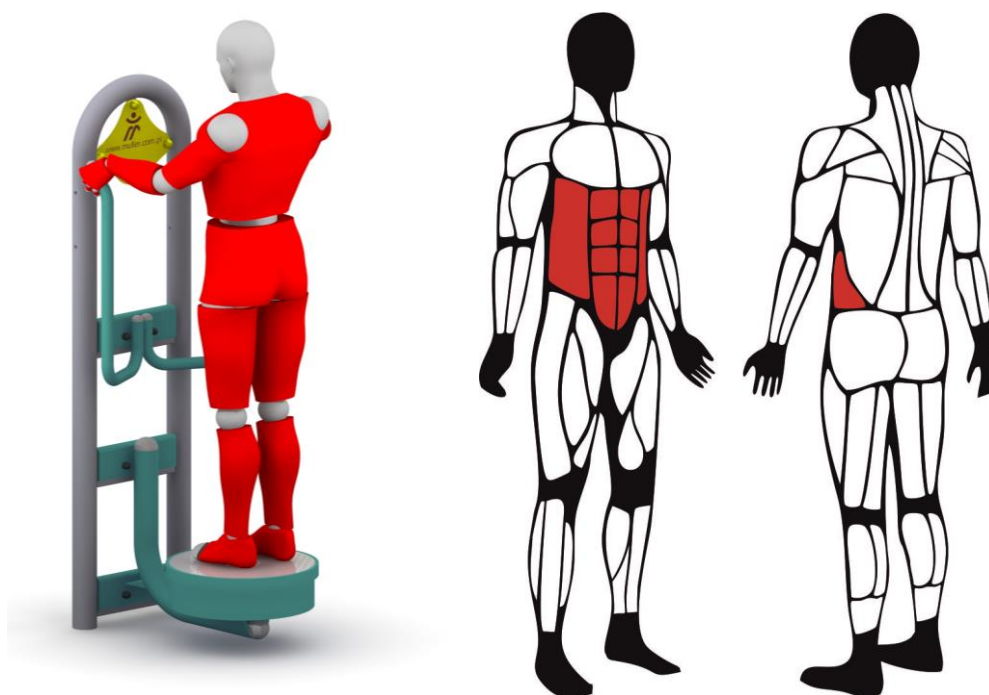
- Konstrukcja nośna wykonana z rury okrągłej  $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm,
- Uchwyt wykonany z rury  $\varnothing 38 \times 2,6$ mm zapewnia stabilne podparcia podczas wykonywania ćwiczeń,
- Element obrotowy wykonany na bębnie  $\varnothing 470$ mm, pokryty blachą antypoślizgową,
- Płynny opór urządzenia zapewnia sprężyna powrotna,
- Narastający opór pozwala na maksymalny kąt obrotu talerza  $105^\circ$  w prawo i w lewo, co zapobiega kontuzjom,
- Konstrukcja stalowa ocynkowana ogniowo oraz dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

## KARTA TECHNICZNA

Mięśnie brzucha pełnią bardzo istotną funkcję względem naszego ciała. Pełnią rolę zginaczy, obracają tułów w stronę przeciwną, pochylają i pełnią funkcje obrotowe. Wspomagają zachowanie naturalnej i odpowiedniej postawy ciała człowieka dzięki prawidłowemu napięciu mięśniowemu w tych partiach.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Brzuch – mięśnie brzucha (mięsień prosty i mięśnie skośne brzucha)



### Opis ćwiczenia

Stań na platformie twistera i energicznie skręcaj biodra w lewą i prawą stronę. Czynności powtórz kilkakrotnie.

### Wykonywanie ćwiczenia

Stań na platformie twistera, nogi złączone a tułów wyprostowany. Dłonie oprzyj na rączkach maszyny. Energicznie skręcaj biodrami w lewą i prawą stronę. Przez cały czas trwania ćwiczenia utrzymuj barki równoległe do trzymany uchwyty. W celu uniknięcia niebezpieczeństwa naciągnięcia więzadeł, kolana lekko ugnij a obroty kontroluj. Pracę mięśni skośnych poczujesz intensywniej wyginając lekko grzbiet. Najlepsze rezultaty osiągniesz poprzez dłuższe ćwiczenie.