

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

NARCIARZ ZJAZDOWY

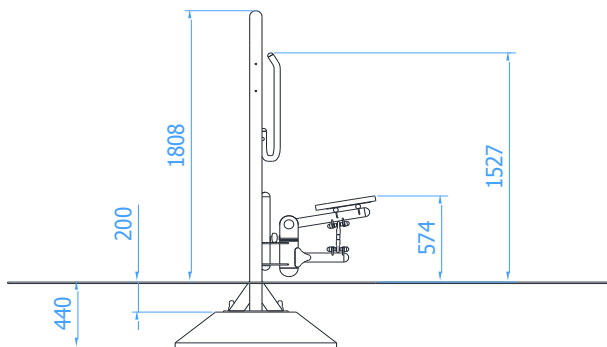
Numer katalogowy: 26609

Obowiązuje od: 24-01-2024

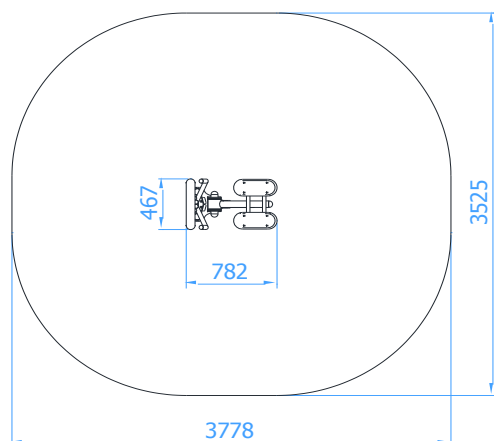
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,58 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,78 x 0,47 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,78 x 3,53 m
Pole powierzchni zderzenia	11,1 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań.

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

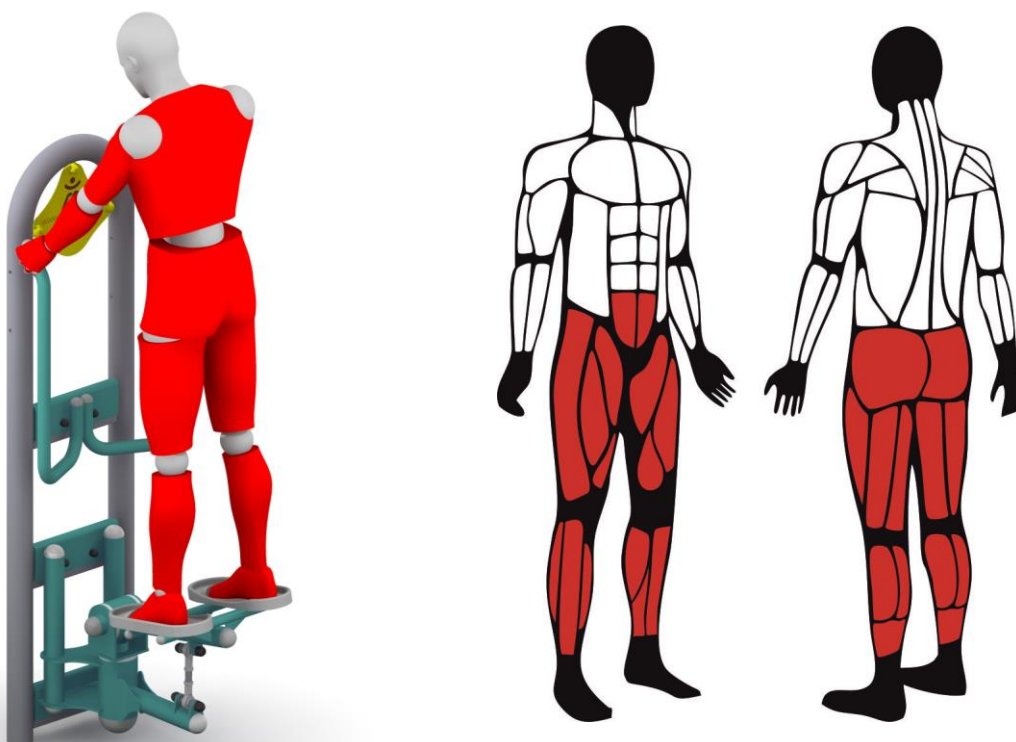
- Konstrukcja nośna wykonana z rury stalowej okrągłej $\varnothing 60,3 \times 2,9\text{mm}$,
- Podnóżki wykonane z rury $\varnothing 57 \times 2,9\text{mm}$ ze stopami z żywicy epoksydowej zapobiegające ześlizgnięciu się nogi,
- Uchwyty wykonane z rury $\varnothing 38 \times 2,6\text{mm}$ zapewniające stabilne podparcie podczas wykonywania ćwiczeń,
- Praca urządzenia oparta na łożyskach niewymagających konserwacji,
- Konstrukcja stalowa ocynkowana ogniowo oraz dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

KARTA TECHNICZNA

Urządzenie do ćwiczeń aerobowych daje możliwość przeprowadzenia ogólnorozwojowego treningu angażującego jednocześnie dolną część mięśni ciała w jednym czasie. Wpływa na utrzymanie dobrej formy, poprawienie wydolności, gibkości i siły mięśni.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Nogi – mięśnie nóg (mięsień czworogłowy uda, mięsień dwugłowy uda, mięsień piszczelowy)
- Biodra – mięśnie pośladkowe wielkie



Opis ćwiczenia

Stań na urządzeniu i chwyć rączki urządzenia. Przesuń ciężar ciała na jedną nogę powodując jej obniżenie, następnie podnieś nogę i przezuć siłę nacisku na drugą nogę. Ćwiczenie kontynuuj naprzemiennie i powtarzaj wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Wejdz na urządzenie stawiając nogi na ogranicznikach, a rękoma chwyć rączki urządzenia. Stań w pozycji pochylonej w kolanach i biodrach, utrzymuj biodra nad stopami. Trzymając chwytu przedniego przesuń ciężar ciała na jedną nogę powodując jej obniżenie. W końcowym momencie wysuń biodro działając siłą odśrodkową na zewnątrz. Następnie ciężar przenieś na drugą stronę podnosząc nogę niższą i działając siłą na drugą nogę wypychając ją w tym samym momencie w dół. W końcowym momencie wysuń biodro działając na nie zewnętrzną siłą odśrodkową. Kontynuuj ćwiczenie naprzemiennie, na lewą i prawą nogę.