

## KARTA TECHNICZNA

**SYSTEM**  
**TYTAN**

### PROSTOWNIK PLECÓW

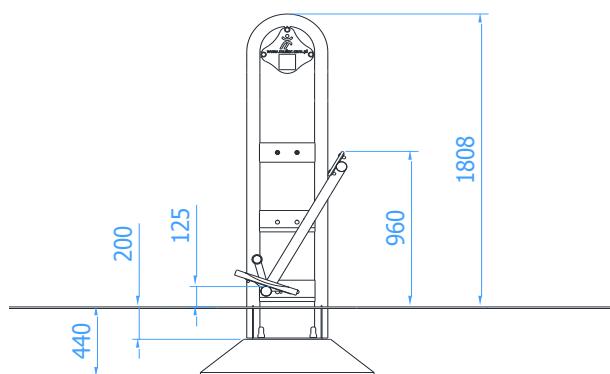
Numer katalogowy: 26079

Obowiązuje od: 24-01-2024

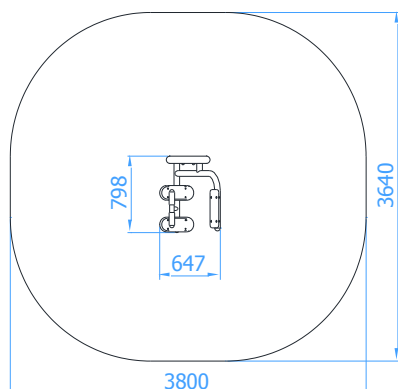
<b>Maksymalna wysokość swobodnego upadku:</b>	0,22 m
<b>Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)</b>	0,65 x 0,80 x 1,81 m
<b>Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)</b>	3,80 x 3,64 m
<b>Pole powierzchni zderzenia</b>	11,8 m <sup>2</sup>



#### Wymiary urządzenia



#### Wymiary powierzchni zderzenia



#### Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagać.

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

#### Opis techniczny

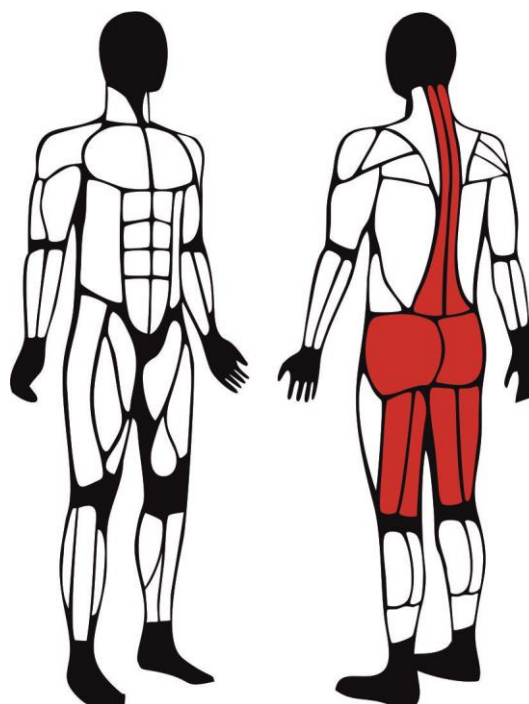
- Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych okrągłych  $\varnothing 60,3 \times 2,9 \text{ mm}$  oraz  $\varnothing 38 \times 2,6 \text{ mm}$ ,
- Oparcie wykonane z płyty HDPE o grubości 15mm,
- Urządzenia wyposażone w stopy z żywicy epoksydowej zapobiegające ześlizgnięciu się stopy,
- Konstrukcja stalowa ocynkowana ogniowo oraz dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

## KARTA TECHNICZNA

Mięśnie grzbietu są, najważniejszą grupą dla naszego układu mięśniowego. Biorą udział we wszystkich czynnościach, jakie wykonujemy, szczególnie w pozycji stojącej. To one stabilizują naszą sylwetkę w pionie chroniąc przy tym nasz kręgosłup.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Plecy – mięśnie grzbietu (mięsień prostownik grzbietu)
- Nogi – mięśnie nóg (mięsień dwugłowy uda)
- Biodra – mięśnie pośladkowe wielkie



### Opis ćwiczenia

Wykonaj skłon tułowia do przodu i powoli wróć do pozycji wyjściowej. Podczas wykonywania ćwiczenia trzymaj wyprostowany kręgosłup. Czynności powtórz kilkakrotnie.

### Wykonywanie ćwiczenia

Ustaw się twarzą do dołu na ławce, tak by biodra opierały się na niej, a nogi były zaparte o specjalną poprzeczkę. Ręce skrzyżuj na piersiach lub wzdłuż tułowia. Głowę trzymaj w naturalnej pozycji, przy wyprostowanym karku. Wykonaj skłon w przód a następnie wróć do wcześniejszej pozycji. Im większy wykonasz skłon tym bardziej rozciągniesz mięśnie grzbietu i mocniej zaangażujesz do pracy mięśnie pośladkowe i dwugłowe ud. Ruch powinien być płynny powodujący stałe napięcie mięśni. Podczas wykonywania ćwiczenia trzymaj wyprostowany kręgosłup.