

## KARTA TECHNICZNA

**SYSTEM**  
**TYTAN**

### JEŹDZIEC

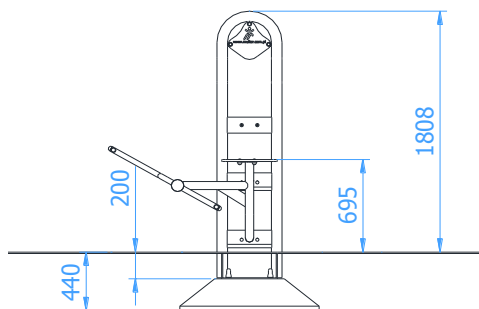
Numer katalogowy: 26129

Obowiązuje od: 24-01-2024

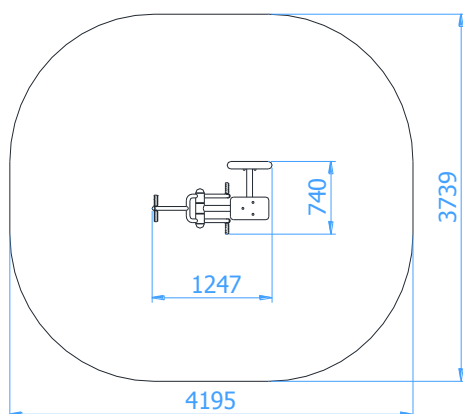
<b>Maksymalna wysokość swobodnego upadku:</b>	0,7 m
<b>Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)</b>	1,25 x 0,74 x 1,81 m
<b>Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)</b>	4,20 x 3,74 m
<b>Pole powierzchni zderzenia</b>	13,3 m <sup>2</sup>



#### Wymiary urządzenia



#### Wymiary powierzchni zderzenia



#### Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

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

#### Opis techniczny

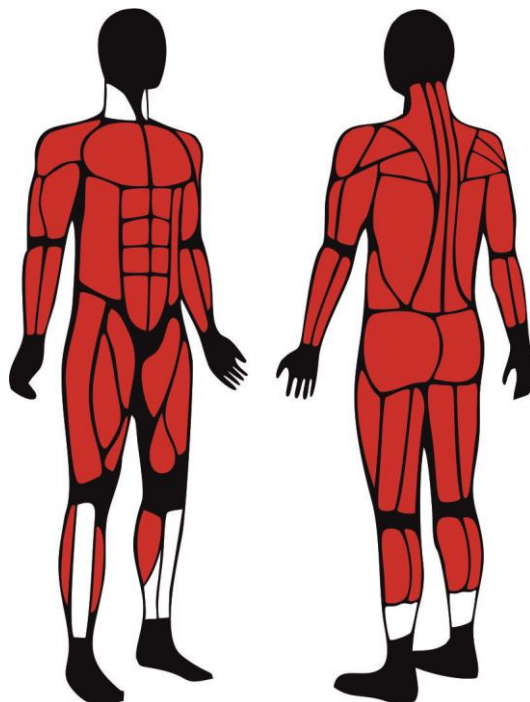
- Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych okrągłych  $\varnothing 60,3 \times 2,9 \text{ mm}$ ,
- Ramię wychylne wykonane z rur  $\varnothing 38 \times 2,6 \text{ mm}$ ,
- Siedzisko wykonane z płyty HDPE o grubości 15 mm,
- Uchwyty wykonane z pręta  $\varnothing 16$  w osłonie z tworzywa sztucznego,
- Urządzenie wyposażone w przeguby metalowo gumowe niewymagające konserwacji,
- Konstrukcja stalowa ocynkowana ogniowo oraz dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

## KARTA TECHNICZNA

Jeździec przeznaczony do wykonywania ćwiczeń aerobowych. Poprawia koordynację ruchową, korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy oraz wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Nogi – mięśnie nóg (mięsień czworogłowy uda, mięsień dwugłowy uda, mięsień brzuchaty łydki)
- Klatka piersiowa – mięśnie klatki piersiowej (mięsień piersiowy większy, mięsień piersiowy mniejszy)
- Ręce – mięśnie ramion (dwugłowy ramienia – biceps, trójgłowy ramienia – triceps)
- Biodra – mięśnie pośladkowe wielkie
- Brzuch – mięśnie brzucha (mięsień prosty i mięśnie skośne brzucha)



### Opis ćwiczenia

Wsiądź na siedzisko, ręce postaw na chwycie przednim, a nogi na podstawkach. Przyciągnij ręce do klatki wypychając nogi do przodu. Czynności powtórz wielokrotnie.

### Wykonywanie ćwiczenia

Usiądź na siedzeniu, rękoma chwyć rączki chwytu przedniego, a nogi zaprzyj na podstawkach nożnych. Przyciągnij chwyt przedni do klatki piersiowej z jednoczesnym wypchnięciem nóg do przodu. Następnie wyprostuj ręce z jednoczesnym przyciągnięciem nóg do siedzenia. Czynność tą powtarzaj wielokrotnie nabierając powietrze podczas przyciągania rąk do klatki piersiowej i wypuszczając podczas ich prostowania. Podczas ruchu rąk do przodu utrzymuj plecy proste. W trakcie ruchu do tyłu ściągnij mocno łopatki, aż do momentu, gdy poczujesz lekkie rozciągnięcie mięśni klatki piersiowej. W pozycji tylnej możesz wstrzymać ruch na 1 – 2 sekundy dla większego napięcia mięśni.