

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

MODLITEWNIK

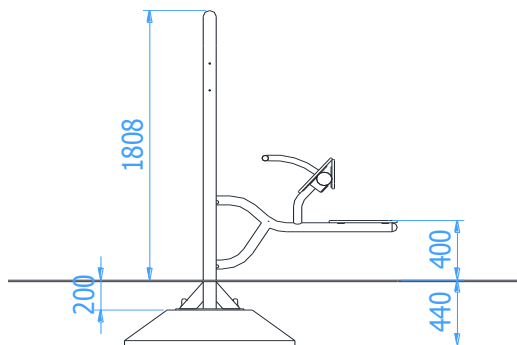
Numer katalogowy: 26169

Obowiązuje od: 24-01-2023

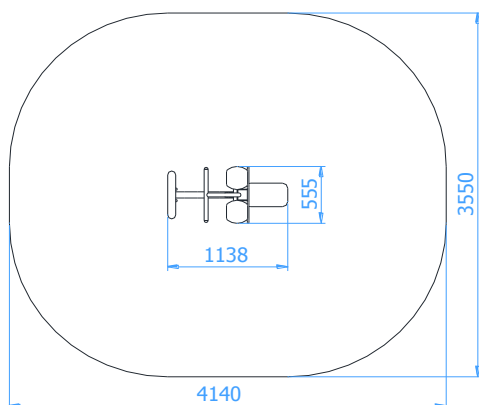
| | |
|--|----------------------|
| Maksymalna wysokość swobodnego upadku: | 0,40 m |
| Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.) | 1,14 x 0,55 x 1,81 m |
| Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.) | 4,14 x 3,55 m |
| Pole powierzchni zderzenia | 12,7 m ² |



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

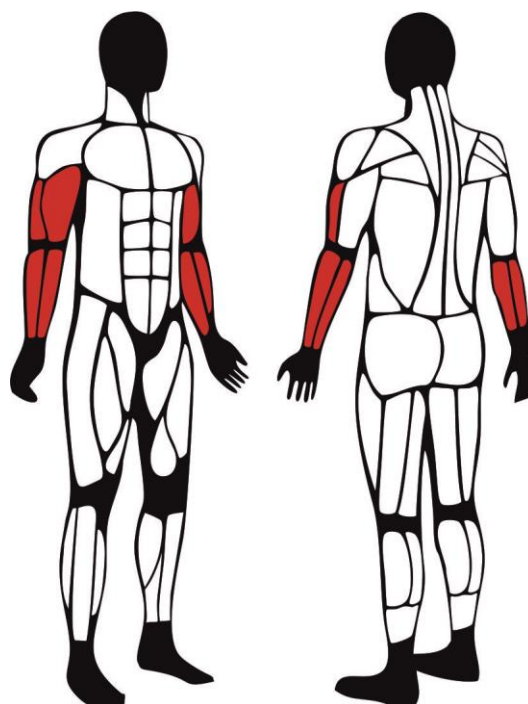
- Konstrukcja urządzenia wykonana z rury $\varnothing 60,3 \times 2,9 \text{ mm}$, $\varnothing 48,3 \times 2,9 \text{ mm}$ oraz $\varnothing 38 \times 2,6 \text{ mm}$,
- Elementy powierzchniowe wykonane z płyty HDPE o grubości 15 mm,
- Płynny przyrost oporu urządzenia zapewniają bezobsługowe przeguby metalowo-gumowe niewymagające konserwacji,
- Konstrukcja stalowa ocynkowana ogniowo oraz dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

KARTA TECHNICZNA

Uginanie ramion siedząc na urządzeniu pozwala na wyizolowane ćwiczenie mięśnia. Mięsień zgina kończynę górną w stawie ramiennym (podnosząc ramię do przodu), przywodzi i odwodzi ramię oraz obraca je do wewnątrz. W stawie łokciowym zgina kończynę górną i jest najsilniejszym mięśniem odwracającym przedramię i rękę. Mięsień ramienny leżący pod mięśniem dwugłowym ramienia jest silnym zginaczem przedramienia w stawie łokciowym.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Ręce – mięśnie ramię (mięsień dwugłowy ramienia – biceps, mięsień ramienny i ramieniowo promieniowy), mięśnie przedramion



Opis ćwiczenia

Siedząc na siodełku z rękoma opartymi o urządzenie, przyciągnij rękoma uchwyt do siebie, a następnie opuszczaj go w dół. Czynność powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Zajmij dobrą pozycję siedząc na siodełku modlitewnika nogi rozstaw w taki sposób by utrzymywały stabilną pozycję. Ramiona oprzyj na modlitewniku tak, aby górna część ramienia przez cały czas trwania serii mocno przylegała do deski modlitewnika. Chwyt przedni urządzenia ujmij podchwytym i unieś zbliżając do barków wykonując jednocześnie wdech. Ruchy opuszczania wykonuj wolniej z jednoczesnym wydechem powietrza. Ruchy wykonuj od pełnego rozkurczu bicepsa do pełnego jego skurczu.