

KARTA TECHNICZNA

TYTAN SYSTEM WYCISKANIE DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

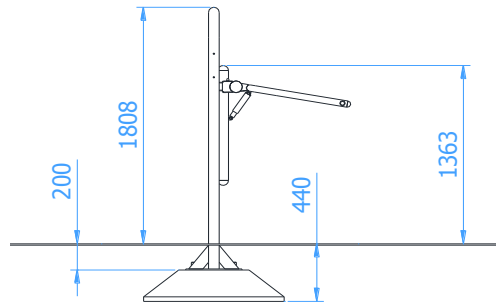
Numer katalogowy: 26189

Obowiązuje od: 24-01-2024

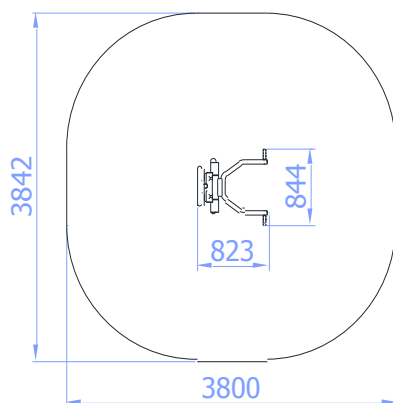
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	Nie dotyczy
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,01 x 0,84 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,80 x 3,85 m
Pole powierzchni zderzenia	12,5m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

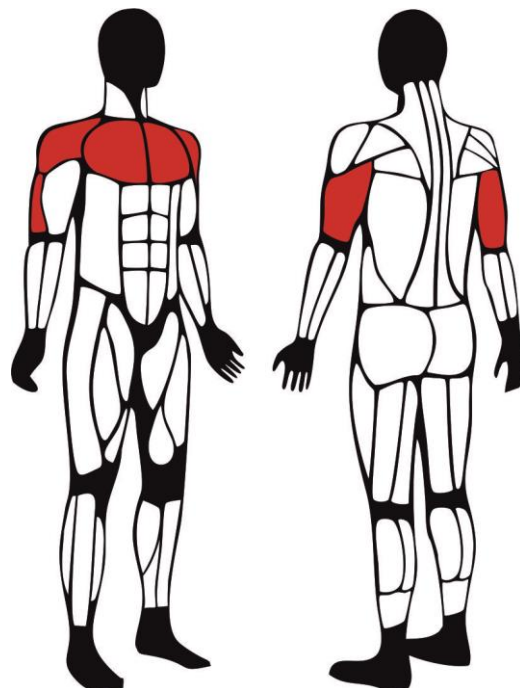
- Urządzenia przeznaczone do użytkowania przez osoby niepełnosprawne,
- Konstrukcja nośna wykonana z rury stalowej okrągłej $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm,
- Ramię do ćwiczeń wykonane z rury $\varnothing 48,3 \times 2,9$ mm z rączkami z pręta $\varnothing 16$ w osłonie z tworzywa sztucznego,
- Płynny przyrost oporu urządzenia zapewniają bezobsługowe przeguby metalowo-gumowe niewymagające konserwacji,
- Urządzenie posiada amortyzatory hydrauliczne zapewniający płynny ruch i bezpieczny powrót do stanu początkowego,
- Konstrukcja stalowa ocynkowana ogniowo oraz dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

KARTA TECHNICZNA

Dobrze rozwinięta klatka piersiowa nie tylko świadczy o tężyznie fizycznej, ale także spełnia bardzo istotną rolę dla naszego zdrowia-chroni dwa najważniejsze organy: serce i płuca.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Klatka piersiowa – mięśnie klatki piersiowej (mięsień piersiowy większy, mniejszy i zębaty przedni)
- Barki – mięśnie obręczy barkowej (mięsień naramienny przedni)
- Ręce – mięśnie ramion (mięsień trójgłowy ramienia - triceps)



Opis ćwiczenia

Unieś rączki z ciężarem do wyprostowania rąk, a następnie kontroluj powrót do klatki piersiowej. Czynności powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Chwyć rączki maszyny nachwytem i wyciśnij ciężar do wyprostowanych rąk biorąc jednocześnie wydech (faza pozytywna). Następnie opuść równym tempem do klatki piersiowej biorąc głęboki wdech (faza negatywna). Łokcie w trakcie całego ćwiczenia powinny być oddalone od ciała. Ramiona po opuszczeniu ciężaru powinny tworzyć z przedramionami kąt prosty. Dla lepszego napięcia wyciskanie najlepiej zatrzymać zanim łokcie zostaną zablokowane. Powinieneś utrzymywać ruch płynny unikając wstrzymywania oddechu skoncentrować się na stałym napięciu mięśni piersiowych.