

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

STEPER

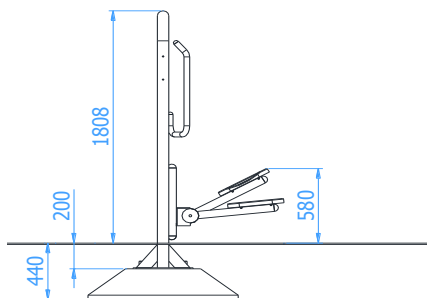
Numer katalogowy: 26309

Obowiązuje od: 24-01-2024

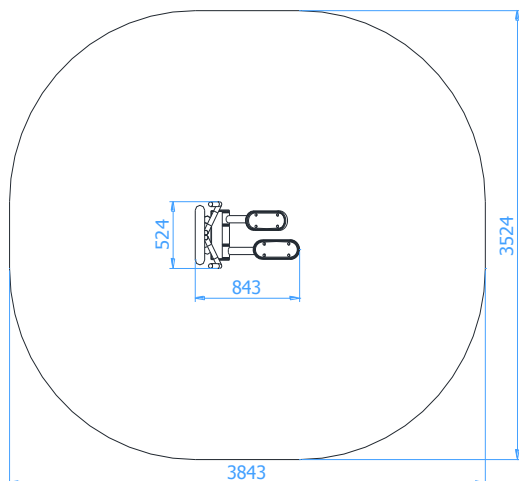
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,58 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,85 x 0,53 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,85 x 3,53 m
Pole powierzchni zderzenia	11,6 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

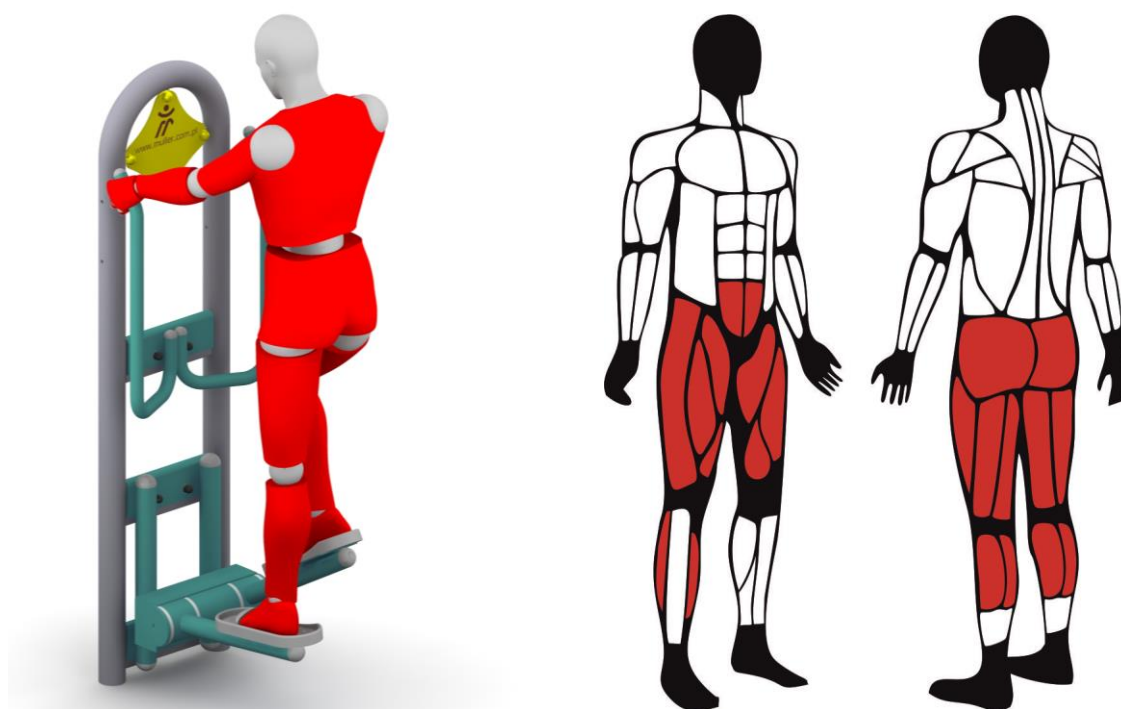
- Konstrukcja nośna wykonana z rury stalowych okrągłych $\varnothing 60,3 \times 2,9$ mm,
- Podnóżki wykonane rury $\varnothing 57 \times 2,9$ mm ze stopami z żywicy epoksydowej zapobiegające ześlizgnięciu się nogi,
- Uchwyt wykonany z rury $\varnothing 38 \times 2,6$ mm zapewniający stabilne podparcie podczas wykonywania ćwiczeń,
- Płynny przyrost oporu urządzenia zapewniają bezobsługowe przeguby metalowo-gumowe,
- Konstrukcja stalowa ocynkowana ogniowo oraz dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

KARTA TECHNICZNA

Charakterystyczne ruchy wykonywane w trakcie treningu nie tylko wyszczuplają ciało i pozwalają zrzucić zbędne kilogramy, ale wpływają także korzystnie na układ oddechowy, układ krążenia oraz samopoczucie skutecznie redukując stres.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Nogi – mięśnie nóg (mięsień czworogłowy uda, mięsień dwugłowy uda, mięsień brzuchaty łydki)
- Biodra – mięśnie pośladkowe wielkie
- Brzuch – mięsień prosty brzucha



Opis ćwiczenia

Stań stopami na podestach. Chwyć rękoma poręcze i przenieś ciężar z nogi na nogę. Czynności powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Stopy ułóż symetrycznie tak by przylegały do podłoża. Rękoma uchwyc poręcze i trzymaj sylwetkę wyprostowaną. Napnij mięśnie brzucha. Naśladuj wchodzenie po schodach wykonując długie i krótkie, ale płynne ruchy.

Utrzymuj stały puls. Staraj się nie zwalniać tempa.

Głęboko oddychaj. Podczas ćwiczenia ważne jest, by prawidłowo oddychać: równo i głęboko. Ćwiczenia powinny być poprzedzone przynajmniej 5-minutową rozgrzewką. Pamiętaj o prawidłowej postawie. Powinieneś zachowywać wyprostowaną sylwetkę, mieć ściągnięte łopatki i cały czas napięte mięśnie brzucha