

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

URZĄDZENIE DO ĆWICZEŃ MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ

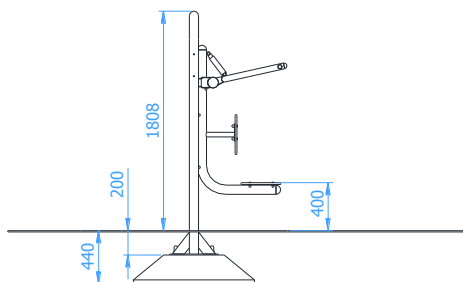
Numer katalogowy: 26359

Obowiązuje od: 24-01-2024

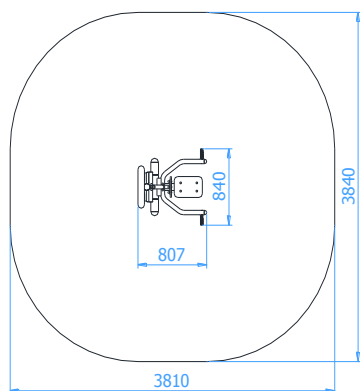
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,40 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,81 x 0,84 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,81 x 3,84 m
Pole powierzchni zderzenia	13,5 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań.

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

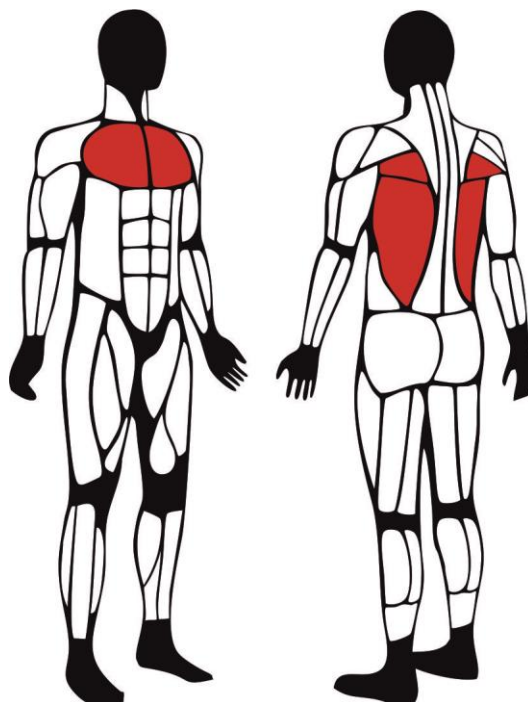
- Konstrukcja nośna wykonana z rury okrągłej $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm,
- Ramię urządzenia wykonane z rury $\varnothing 48,3 \times 2,9$ mm z rączkami z pręta $\varnothing 16$ w osłonie z tworzywa sztucznego,
- Siedzisko wykonane z płyty HDPE o grubości 15 mm,
- Płynny przyrost oporu zapewniają bezobsługowe przeguby metalowo-gumowe,
- 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, zębaty przedni)
- Plecy – mięśnie grzbietu (mięsień najszerszy grzbietu)



Opis ćwiczenia

Usiądź na urządzeniu i trzymając ręczki maszyny ściągnij ramiona w dół, następnie kontroluj powrót ciężaru do góry. Czynności powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Zajmij dobrą pozycję siedzącą. Plecy podczas ćwiczenia przylegają do oparcia. Stopy szeroko rozstawione. Ramiona lekko ugnij podczas całego ruchu a ręczki chwycić i weź wdech. Powietrze wydychaj podczas ściągnięcia ramion w dół. W końcowej fazie ruchu nie odrywaj pleców od oparcia. W pozycji końcowej możesz wstrzymać ruch na 1 - 2 sekundy dla większego napięcia mięśni. Ruch powrotny powinien odbywać się pod pełną kontrolą.