

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

URZĄDZENIE DO ĆWICZEŃ MIĘŚNI BRZUCHA

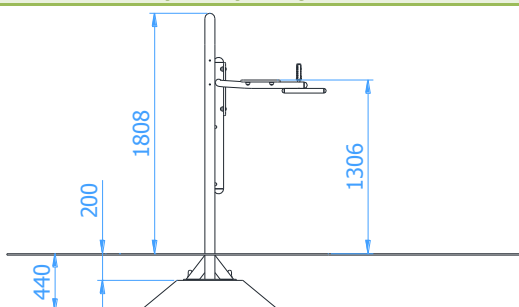
Numer katalogowy: 26409

Obowiązuje od: 24-01-2024

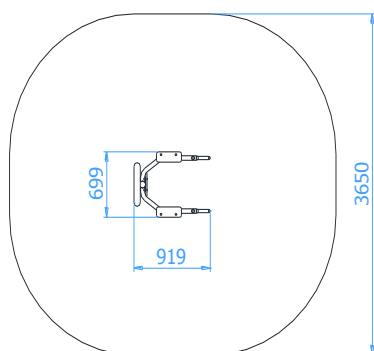
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,31 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,92 x 0,7 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,94 x 3,65 m
Pole powierzchni zderzenia	12,5 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia. Nawierzchnię sypką należy wykonać tak, aby jej

Opis techniczny

- Konstrukcja nośna wykonana z rury stalowej okrągłej $\varnothing 76,1 \times 2,9\text{mm}$ oraz $\varnothing 48,3 \times 2,9\text{mm}$,
- Ramiona wyposażone są w rączki z pręta $\varnothing 16$ w osłonie z tworzywa sztucznego,
- Przedłużenie ramion wykonane z rury $\varnothing 35 \times 2\text{mm}$, przeznaczone do wykonywania pompek w pionie,
- Oparcia wykonane z płyty HDPE o grubości 15mm,
- Konstrukcja stalowa ocynkowana ogniowo oraz dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

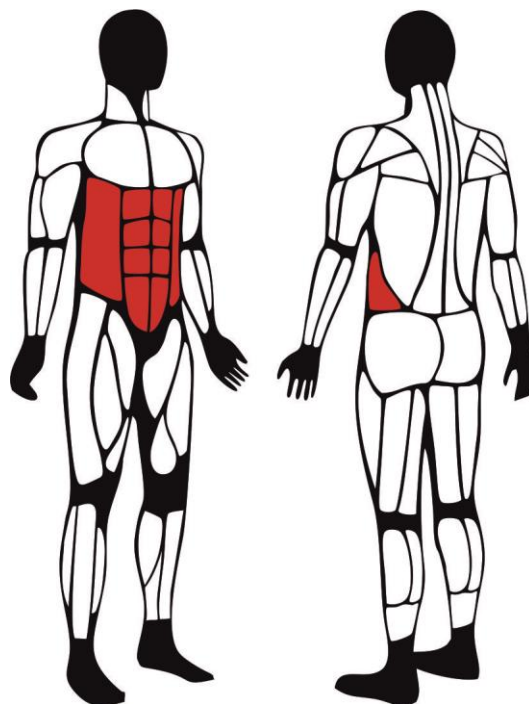
KARTA TECHNICZNA

Mięśnie brzucha pełnią bardzo istotną funkcję względem naszego ciała. Umożliwiają zginanie, pochylanie i obracanie tułowia. Wspomagają zachowanie naturalnej i odpowiedniej postawy ciała człowieka dzięki prawidłowemu napięciu mięśniowemu w tych partiach.

Zestaw ćwiczeń I

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Brzuch – mięśnie brzucha (mięsień prosty, mięśnie skośne brzucha)



Opis ćwiczenia

Stań plecami do podpory a dłońmi chwyć uchwyty. Unieś nogi w górę w kierunku klatki piersiowej, jednocześnie uginając je w kolanach. Czynności powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Ustaw się plecami do specjalnej podpory, ramiona oprzyj na poziomych poprzeczkach a dłońmi chwyć uchwyty. Tułów wyprostowany, plecy i pośladki przylegają do oparcia, nogi lekko ugięte w kolanach swobodnie zwisają w dół. Robiąc głęboki wdech, unieś nogi lekko ugięte w kolanach. Po dojściu do pozycji górnej (uda wyraźnie przekraczają pozycję poziomą) opuść nogi do pozycji wyjściowej wykonując wydech. Unoszenie wykonuj dynamicznie (tempo ruchu umiarkowane, bez zrywów), opuszczaj nogi znacznie wolniej i pod kontrolą. Im mniejsze ugięcie nóg w kolanach, tym większy stopień trudności ćwiczenia.

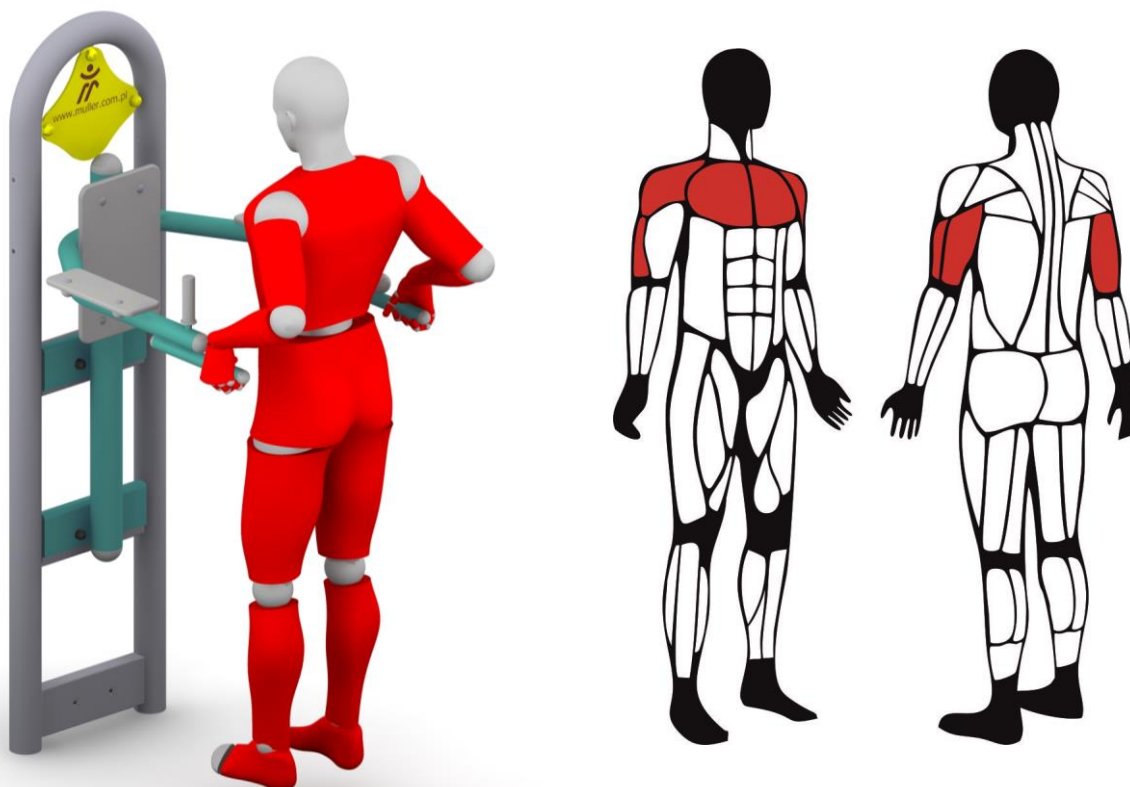
KARTA TECHNICZNA

Mięsień trójgłowy to aż 60% masy mięśni ramion. Dobrze rozwinięte imponują wielkością i decydują o obwodzie. Triceps i klatka piersiowa decydują także o sile wyprowadzanych ciosów lub rzucania. Mają wpływ na wszystkie czynności, w których prostuje się ręce i mogą zdecydować o końcowym sukcesie nie tylko na boisku.

Zestaw ćwiczeń II

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

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



Opis ćwiczenia

Chwyć poręczę i przejdź do podporu na wyprostowanych ramionach. Opuszczaj tułów poprzez zginanie łokci i podnoś w górę aż do całkowitego ich wyprostowania. Czynności powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Ustaw dłonie na poręczach, unieś tułów poprzez wyprostowanie rąk w łokciach. Klatka piersiowa wypchnięta do przodu, nogi ugięte zwisają nie dotykając podłoża. Zrób głęboki wdech, powoli opuszczaj tułów w dół przez uginanie rąk w stawach łokciowych. Gdy tylko tułów osiągnie pozycję najniższą, zatrzymaj oddech w płucach i wróć do pozycji wyjściowej, prostując ręce w stawach łokciowych i wykonując wydech w końcowej fazie pracy. Im głębsze pochylenie tułowia do przodu, tym pełniejsze zaangażowanie mięśni piersiowych, im bardziej wyprostowany tułów, tym pełniejsza praca mięśni trójgłowych ramienia.