

## KARTA TECHNICZNA

**SYSTEM**  
**TYTAN**

### ŁAWKA UNIWERSALNA

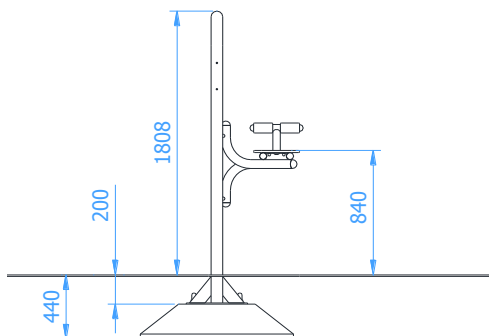
Numer katalogowy: 26459

Obowiązuje od: 24-01-2024

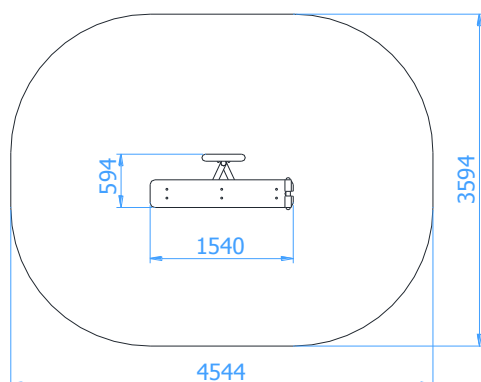
<b>Maksymalna wysokość swobodnego upadku:</b>	0,84 m
<b>Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)</b>	1,55 x 0,60 x 1,81 m
<b>Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)</b>	4,55 x 3,60 m
<b>Pole powierzchni zderzenia</b>	14,1 m <sup>2</sup>



#### Wymiary urządzenia



#### Wymiary powierzchni zderzenia



#### Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczególnych wymagań

*Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.*

#### Opis techniczny

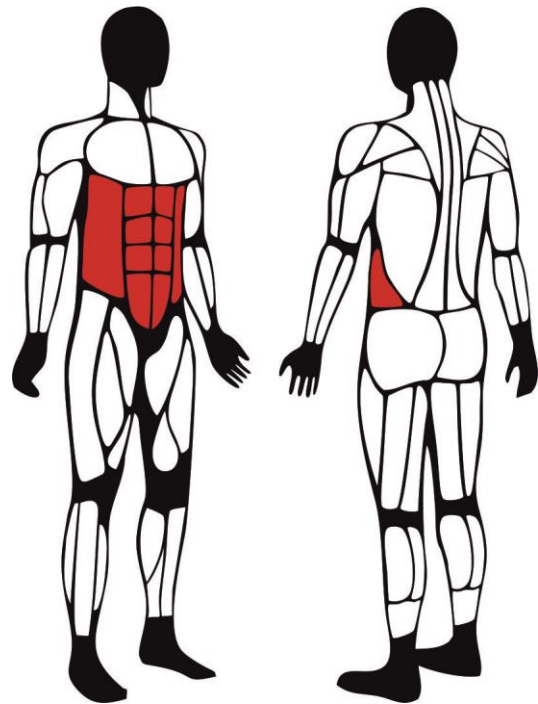
- Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych okrągłych  $\varnothing 60,3 \times 2,9 \text{ mm}$  oraz  $\varnothing 48,3 \times 2,9 \text{ mm}$
- Siedzisko wykonane z płyty HDPE o grubości 15 mm,
- Podnóżek wykonany z rury  $\varnothing 48,3 \times 2,9 \text{ mm}$  w osłonie z tworzywa sztucznego,
- 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.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

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



### Opis ćwiczenia

Położ się na ławce i zapleć nogi za uchwytem podtrzymującym. Unosź tułów z rękoma trzymanymi nad głową. Czynności powtórz kilkakrotnie.

### Wykonywanie ćwiczenia

Położ się na ławce, nogi ugnij w kolanach i zapleć za uchwyt podtrzymujący. Ręce trzymaj nad głową i unosź tułów w górę. Pierwsza do góry unosi się głowa, potem barki, a na końcu reszta tułowia. Dla lepszego zaangażowania mięśni skośnych brzucha, w końcowej fazie unoszenia tułowia można wykonać nim skręty. Nabieraj powietrza przed rozpoczęciem ruchu, a wypuszczaj je w trakcie unoszenia tułowia. Ruch wykonuj płynnie, bez szarpania. Opuszczanie tułowia wykonuj wolniej lub tym samym tempem, co unoszenie.