

## KARTA TECHNICZNA

**SYSTEM**  
**TYTAN**

### MASAŻER

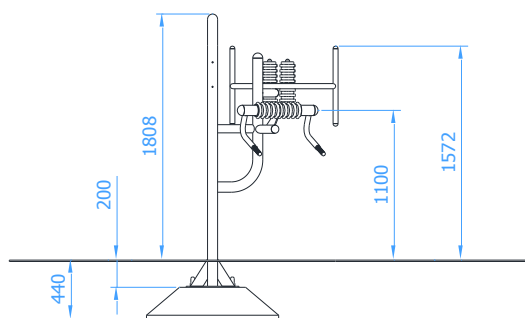
Numer katalogowy: 26509

Obowiązuje od: 24-01-2024

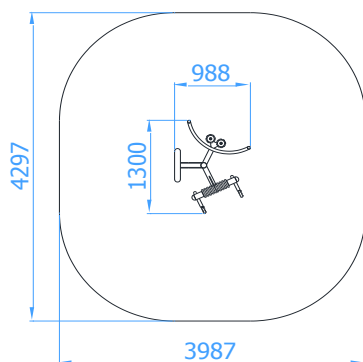
<b>Maksymalna wysokość swobodnego upadku:</b>	Nie dotyczy
<b>Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)</b>	0,99 x 1,30 x 1,81 m
<b>Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)</b>	3,99 x 4,30 m
<b>Pole powierzchni zderzenia</b>	13,6 m <sup>2</sup>



#### Wymiary urządzenia



#### Wymiary powierzchni zderzenia



#### Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

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

#### Opis techniczny

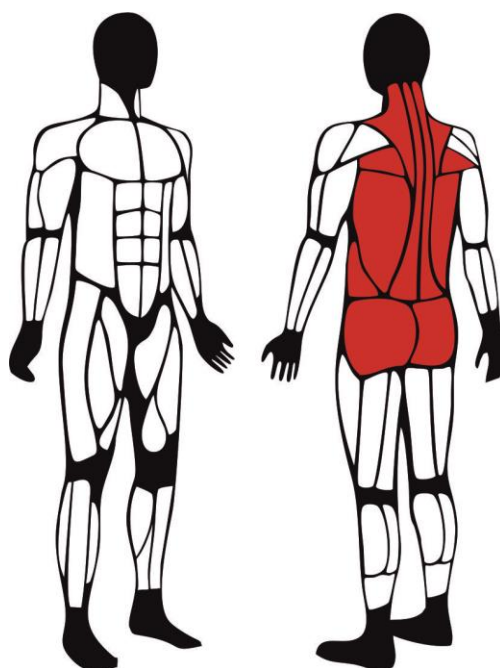
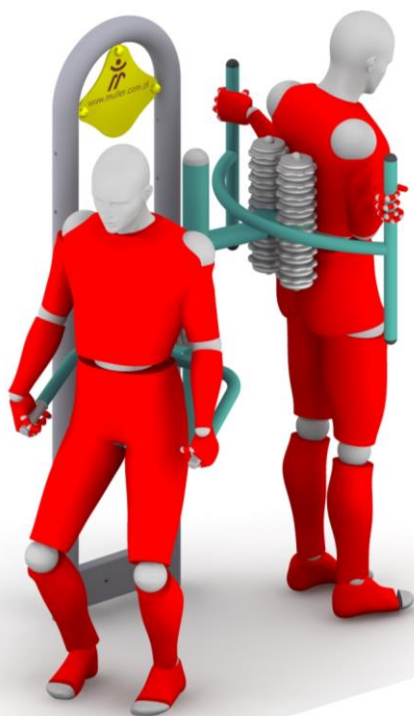
- Konstrukcja nośna wykonana z rury stalowej okrągłej  $\varnothing 76,1 \times 3,2\text{mm}$ ,
- Elementy masujące wykonane z płyty HDPE o grubości 15mm,
- Uchwyty wykonane z rury w osłonie z tworzywa sztucznego,
- Konstrukcja stalowa ocynkowana ogniowo oraz dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do masowania mięśni pleców,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

## KARTA TECHNICZNA

Wykonywane przez urządzenie masaże poprawiają krążenie krwi, likwidują dolegliwości bólowe oraz napięcie mięśni karku i barków. Wzmacniają cały układ mięśni grzbietu i ciała. Masaż pomaga przywrócić prawidłową funkcję połączeń nerwowych, poprawiając jednocześnie przemianę materii. Ponadto poprawia ogólne samopoczucie i łagodzi stres.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Plecy – mięśnie grzbietu (mięsień najszerszy grzbietu, czworoboczny i prosty grzbietu)
- Biodra – mięśnie pośladkowe (mięśnie pośladkowe wielkie i średnie)



### Opis ćwiczenia

Wykonuj ruchy góra – dół lub prawa – lewa stojąc tyłem do wałków masażowych naciskając na nie kontrolowaną siłą. Czynność powtarzaj wielokrotnie.

### Wykonywanie ćwiczenia

Stań tyłem do urządzenia i chwyć rączki do stabilizacji pozycji. Wykonuj ruchy góra – dół w oparciu biodrami do wałka ugniatająco – rozcierającego lub ruchy prawa – lewa w oparciu plecami do wałka ugniatająco – rozcierającego. Staraj się panować nad ćwiczeniem kontrolując stałe napięcie mięśni i siłę nacisku na wałki podczas ich pracy.