

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

DRABINKA

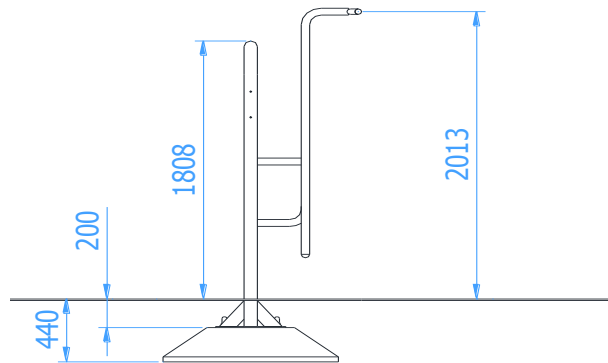
Numer katalogowy: 26909

Obowiązuje od: 24-01-2024

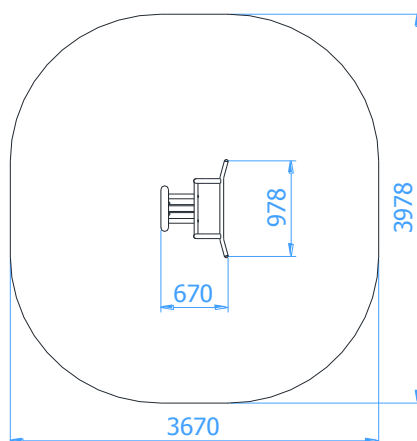
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	1,04 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,67 x 0,98 x 2,04 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,67 x 3,98 m
Pole powierzchni zderzenia	12,6 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Beton/kamień
- Nawierzchnia bitumiczna
- Warstwa górna gleby
- Darń
- Ściółka z kory - ziarno 20 do 80 mm, grubość min. 200mm
- Wióry – ziarno 5 do 30 mm, grubość min. 200mm
- Piasek - ziarno 0,2 do 2 mm, grubość min. 200mm
- Żwir - ziarno 2 do 8 mm, grubość min. 200mm
- Nawierzchnie syntetyczne o wymaganych właściwościach amortyzujących

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Nawierzchnię sypką należy wykonać tak, aby jej grubość była o 100mm większa niż wartość minimalna podana powyżej.

Opis techniczny

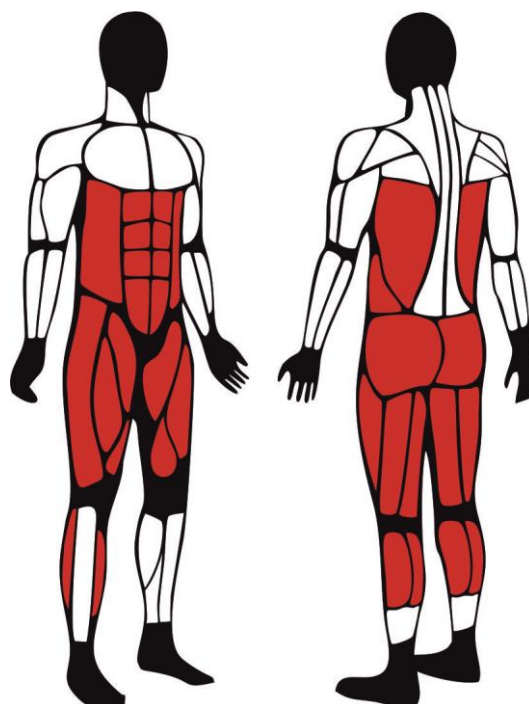
- Konstrukcja nośna wykonana z rury $\varnothing 48,3 \times 2,9\text{mm}$,
- Szczęble wykonane z rury $\varnothing 38 \times 2,6\text{mm}$,
- Konstrukcja stalowa ocynkowana ogniowo oraz dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do ćwiczenia mięśni ramion oraz wykorzystywane, jako podpora przy ćwiczeniach rozciągających,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

KARTA TECHNICZNA

Ćwiczenia rozciągające są częścią prawidłowej rozgrzewki, jak również sposobem wyciszenia organizmu po treningu. Powiększają zakres ruchu w stawach, wzmacniają ścięgna, polepszają ukrwienie mięśni i rozluźniają mięśnie po treningu.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Nogi – mięśnie nóg (mięsień przywodziciel wielki, przywodziciel długi, grzebieniowy)
- Biodra – mięśnie pośladkowe (pośladkowe wielkie i średnie)
- Plecy – mięśnie grzbietu (mięsień najszerszy grzbietu, prostownik grzbietu)
- Brzuch – mięśnie brzucha (prosty brzucha i skośne brzucha)



Opis ćwiczenia

Wykonaj skłony tułowia opierając się rękoma lub nogami o drabinkę. Z nogą na drabince pogłębiamy wykrok. Ze zwisu tyłem unosz kolana do klatki piersiowej lub wykonaj zwis przodem nie dotykając podłoża. Podciągaj się na drążku odpychając nogami od drabinek. Czynność powtarzaj wielokrotnie lub utrzymaj chwilę.

Wykonywanie ćwiczenia

Stań przy drabince, ramiona wyprostuj i oprzyj o szczeble na wysokości pasa, tułów pochyl tak, aby plecy były w jednej linii z ramionami- równoległe do podłogi. Z tej pozycji pogłębiamy skłon tułowia, jednocześnie utrzymując ramiona w niezmiennym położeniu.

Wykonaj zwis tyłem i unieś jednocześnie oba kolana przyciągając je do klatki piersiowej.

Wykonaj zwis przodem starając się jak najdłużej utrzymać w zwisie nie dotykając podłoża.

Podciągaj się na drążku z podpartymi nogami o drabinkę pracując mocno przy podnoszeniu na nogach. Postaw nogę na drabince i pogłębiamy wykrok do tej nogi. Złap się drabinki i wykonaj odwodzenie biodra w pozycji stojącej.