

KARTA TECHNICZNA

**SYSTEM
TYTAN**

PROSTOWNIK PLECÓW

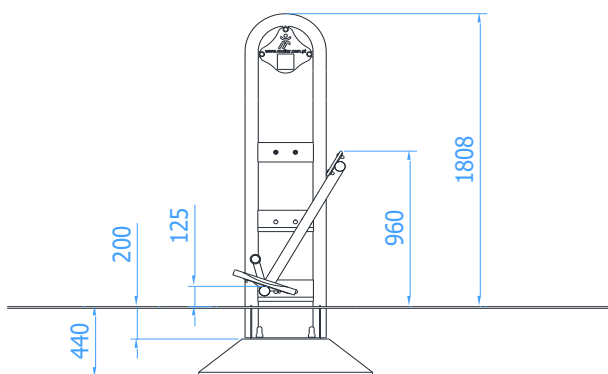
Numer katalogowy: 26079

Obowiązuje od: 24-01-2024

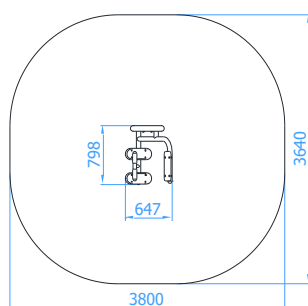
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,22 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,65 x 0,80 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,80 x 3,64 m
Pole powierzchni zderzenia	11,8 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań.

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm oraz profili zamkniętych $120 \times 40 \times 3$ mm;
- Konstrukcja urządzenia wykonana z rur stalowych okrągłych $\varnothing 60,3 \times 2,9$ mm oraz $\varnothing 38 \times 2,6$ mm;
- Oparcie wykonane z płyty HDPE o grubości 15 mm;
- Urządzenia wyposażone w stopnice z żywicy epoksydowej zapobiegające ześlizgnięciu się stopy;
- Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo (powłoka cynkowa o grubości min. 100 μ m) oraz malowana proszkowo;

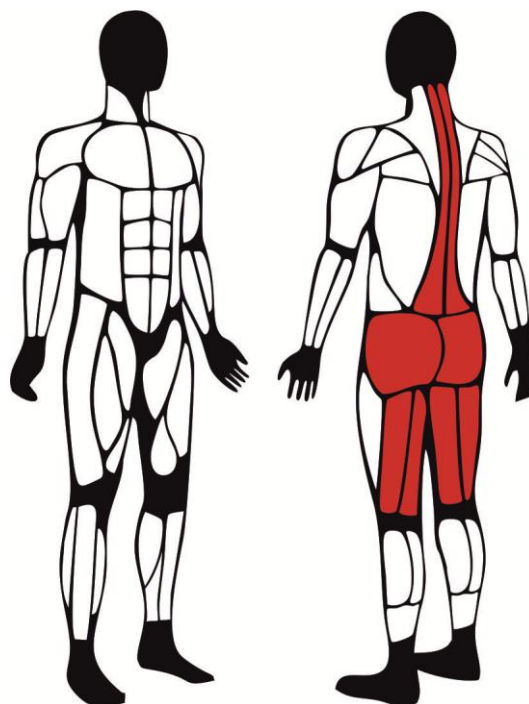
KARTA TECHNICZNA

- Urządzenie certyfikowane w systemie akredytowanym PCA (Polskie Centrum Akredytacji);
- Montaż zestawu z użyciem prefabrykowanych fundamentów wykonanych z betonu C25/30;
- Możliwa tolerancja wymiarów (+/- 3%);

Mięśnie grzbietu są, najważniejszą grupą dla naszego układu mięśniowego. Biorą udział we wszystkich czynnościach, jakie wykonujemy, szczególnie w pozycji stojącej. To one stabilizują naszą sylwetkę w pionie chroniąc przy tym nasz kręgosłup.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Plecy – mięśnie grzbietu (mięsień prostownik grzbietu)
- Nogi – mięśnie nóg (mięsień dwugłowy uda)
- Biodra – mięśnie pośladkowe wielkie



Opis ćwiczenia

Wykonaj skłon tułowia do przodu i powoli wróć do pozycji wyjściowej. Podczas wykonywania ćwiczenia trzymaj wyprostowany kręgosłup. Czynności powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Ustaw się twarzą do dołu na ławce, tak by biodra opierały się na niej, a nogi były zaparte o specjalną poprzeczkę. Ręce skrzyżuj na piersiach lub wzdłuż tułowia. Głowę trzymaj w naturalnej pozycji, przy wyprostowanym karku. Wykonaj skłon w przód a następnie wróć do wcześniejszej pozycji. Im większy wykonasz skłon tym bardziej rozciągniesz mięśnie grzbietu i mocniej zaangażujesz do pracy mięśnie pośladkowe i dwugłowe ud. Ruch powinien być płynny powodujący stałe napięcie mięśni. Podczas wykonywania ćwiczenia trzymaj wyprostowany kręgosłup.