

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

WYCISKANIE SIEDZĄC

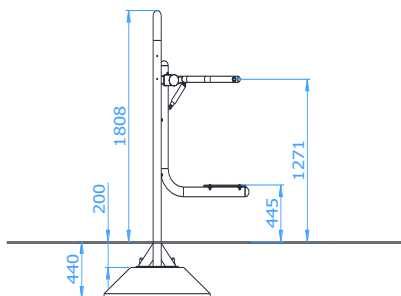
Numer katalogowy: 26099

Obowiązuje od: 24-01-2024

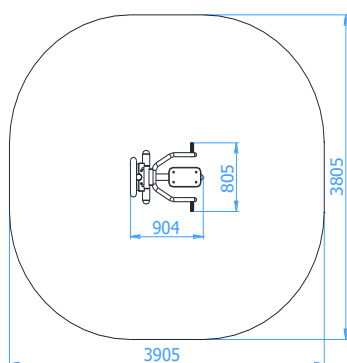
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,45 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,91 x 0,81 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,91 x 3,81 m
Pole powierzchni zderzenia	13,1 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań.

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

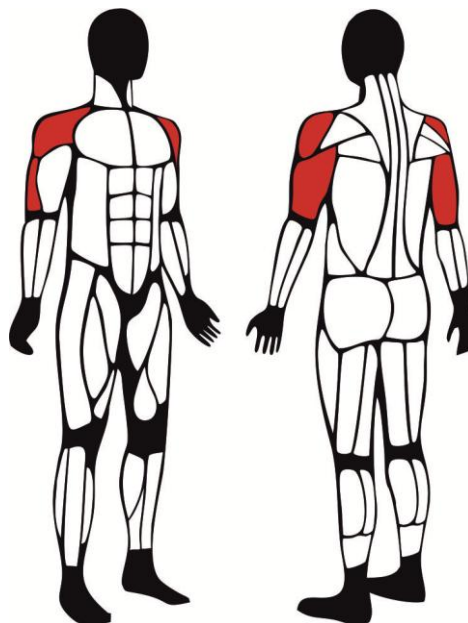
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm oraz profili zamkniętych $120 \times 40 \times 3$ mm;
- Konstrukcja urządzenia wykonana z rur stalowych okrągłych $\varnothing 60,3 \times 2,9$ mm;
- Siedzisko wykonane z płyty z HDPE o grubości 15 mm;
- Ramię do ćwiczeń wykonane z rury $\varnothing 48,3 \times 2,9$ mm z rączkami z pręta $\varnothing 16$ w osłonie z tworzywa sztucznego;
- Urządzenie ma wbudowane bezobsługowe **elastyczne przeguby** zapewniające płynny przyrost oporu;
- Urządzenie ma wbudowane **amortyzatory hydrauliczne** dwustronnego działania, zapewniające płynny ruch i bezpieczny powrót elementów ruchomych do stanu początkowego;
- Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo (powłoka cynkowa o grubości min. 100 μ m) oraz malowana proszkowo;
- Urządzenie certyfikowane w systemie akredytowanym PCA (Polskie Centrum Akredytacji);
- Montaż zestawu z użyciem prefabrykowanych fundamentów wykonanych z betonu C25/30;
- Możliwa tolerancja wymiarów (+/- 3%);

KARTA TECHNICZNA

Mięśnie barków pracują podczas wykonywania większości ćwiczeń angażujących ramiona. Odpowiednio rozbudowane są jednymi z najbardziej widocznych mięśni u człowieka.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Barki – mięśnie obręczy barkowej (mięsień naramienny przedni i naramienny boczny)
- Ręce – mięśnie trójgłowe ramion – triceps (głowa przyśrodkowa, długa i boczna)



Opis ćwiczenia

Wypchnij ciężar nad głowę i kontroluj jego powrót w dół. Czynności powtórz wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Przyjmij stabilną pozycję, stopy szeroko rozstawione. Uchwyc chwyty maszyny nachwytem i wypchnij nad głowę. Wykonaj wdech z jednoczesnym opuszczeniem drążków maszyny na wysokość uszu. Następnie wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech. W górnej części napnij mięśnie naramienne poprzez próbę wysunięcia barków w górę. Ruch powrotny powinien odbywać się pod pełną kontrolą. Nie prostuj łokci do samego końca. Podczas wykonywania ćwiczenia łokcie powinny być prowadzone wzdłuż linii ciała.