

## KARTA TECHNICZNA

**SYSTEM**  
**TYTAN**

### WIOSŁA

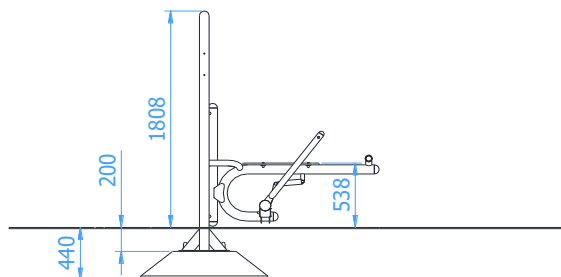
Numer katalogowy: 26109

Obowiązuje od: 24-01-2024

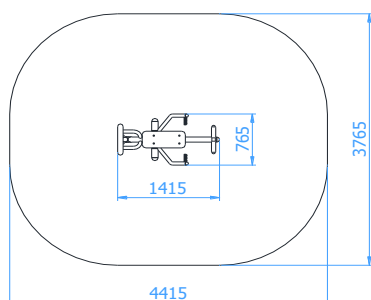
|                                                    |                      |
|----------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Maksymalna wysokość swobodnego upadku:</b>      | 0,54 m               |
| <b>Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)</b>     | 1,42 x 0,77 x 1,81 m |
| <b>Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)</b> | 4,42 x 3,77 m        |
| <b>Pole powierzchni zderzenia</b>                  | 14,2 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

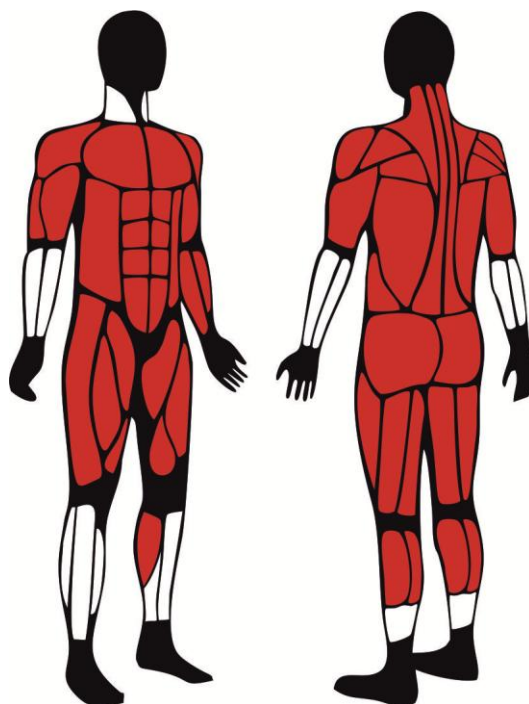
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury  $\varnothing 76,1 \times 3,2$  mm oraz profili zamkniętych 120x40x3 mm;
- Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych okrągłych  $\varnothing 76,1 \times 3,2$  mm;
- Ramię wiosła wykonane z rury  $\varnothing 48,3 \times 2,9$  mm z rączkami z pręta  $\varnothing 16$  w osłonie z tworzywa sztucznego;
- Podnóżek wykonany z rury  $\varnothing 48,3 \times 2,9$  mm w osłonie z tworzywa sztucznego;
- Siedzisko wykonane z płyty z HDPE o grubości 15 mm;
- 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  $\mu$ 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

**Urządzenie do ćwiczeń aerobowych daje możliwość przeprowadzenia ogólnorozwojowego treningu angażującego jednocześnie kilka grup mięśni w jednym czasie.**

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Plecy – mięśnie grzbietu (mięsień najszerszy grzbietu, czworoboczny i prostownik grzbietu)
- Nogi – mięśnie nóg (mięsień czworogłowy, dwugłowy uda i brzuchaty łydki)
- Biodra – mięśnie pośladkowe wielkie
- Barki – mięśnie obręczy barkowej (mięsień naramienny przedni, naramienny boczny i tylny)
- Klatka piersiowa – mięśnie klatki piersiowej (mięsień piersiowy większy, mniejszy i zębaty przedni)
- Ręce – mięśnie ramion (mięsień dwugłowy ramion- biceps, trójęglowy ramion- triceps, mięśnie przedramion)
- Brzuch – mięśnie brzucha (mięsień prosty i mięśnie skośne brzucha)



### Opis ćwiczenia

Siedząc na ławce z zapartymi nogami przyciągaj rączki urządzenia do siebie a następnie pozwól na ich powrót do pozycji pierwotnej. Czynność powtórz kilkakrotnie.

### Wykonywanie ćwiczenia

Usiądź płasko na ławce z nogami zapartymi o stabilny przedni ogranicznik. Chwyć rączki maszyny nachwytem a nogi utrzymuj lekko zgięte w kolanach. Zapierając się nogami przyciągnij rączki do siebie. Łokcie podczas ruchu utrzymuj wzdłuż tułowia. Podczas przyciągania rączek do klatki piersiowej wykonuj wydech, a podczas powrotu do pierwotnej pozycji nabieraj powietrza wykonując wdech. Podczas całego ćwiczenia utrzymuj proste plecy nie wykrzywiając (garbiąc) sylwetki. Staraj się panować nad ćwiczeniem kontrolując stałe napięcie mięśni podczas ich pracy.