

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

JEŹDZIEC

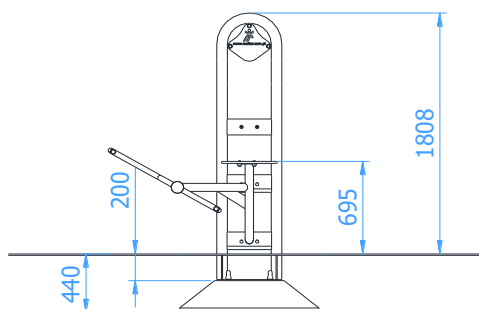
Numer katalogowy: 26129

Obowiązuje od: 24-01-2024

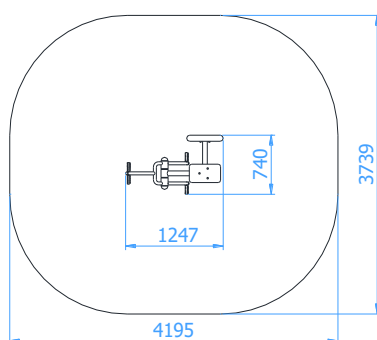
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,7 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,25 x 0,74 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	4,20 x 3,74 m
Pole powierzchni zderzenia	13,3 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

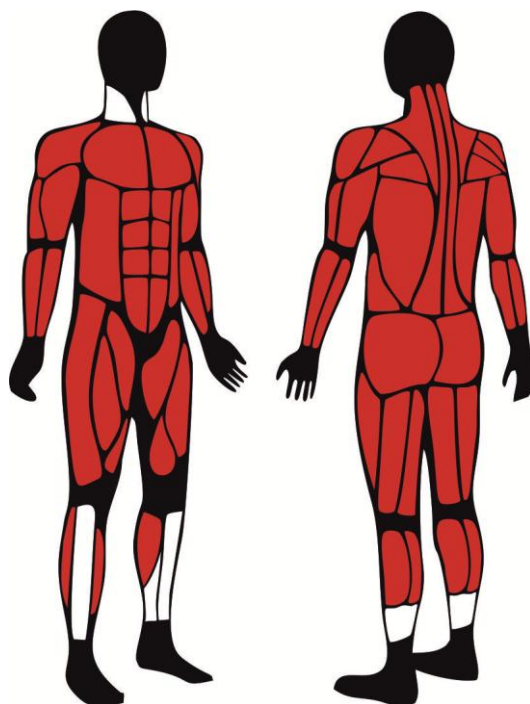
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm oraz profili zamkniętych 120x40x3 mm;
- Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych okrągłych $\varnothing 60,3 \times 2,9$ mm;
- Ramię wychylne wykonane z rur $\varnothing 38 \times 2,6$ mm;
- Siedzisko wykonane z płyty HDPE o grubości 15 mm;
- Uchwyty wykonane z pręta $\varnothing 16$ w osłonie z tworzywa sztucznego;
- Urządzenie ma wbudowane bezobsługowe **elastyczne przeguby** zapewniające płynny przyrost oporu;
- 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

Jeździec przeznaczony do wykonywania ćwiczeń aerobowych. Poprawia koordynację ruchową, korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy oraz wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Nogi – mięśnie nóg (mięsień czworogłowy uda, mięsień dwugłowy uda, mięsień brzuchaty łydki)
- Klatka piersiowa – mięśnie klatki piersiowej (mięsień piersiowy większy, mięsień piersiowy mniejszy)
- Ręce – mięśnie ramion (dwugłowy ramienia – biceps, trójgłowy ramienia – triceps)
- Biodra – mięśnie pośladkowe wielkie
- Brzuch – mięśnie brzucha (mięsień prosty i mięśnie skośne brzucha)



Opis ćwiczenia

Wsiądź na siedzisko, ręce postaw na chwycie przednim, a nogi na podstawkach. Przyciągnij ręce do klatki wypychając nogi do przodu. Czynności powtórz wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Usiądź na siedzeniu, rękoma chwyć rączki chwytu przedniego, a nogi zaprzyj na podstawkach nożnych. Przyciągnij chwyt przedni do klatki piersiowej z jednoczesnym wypchnięciem nóg do przodu. Następnie wyprostuj ręce z jednoczesnym przyciągnięciem nóg do siedzenia. Czynność tą powtarzaj wielokrotnie nabierając powietrze podczas przyciągania rąk do klatki piersiowej i wypuszczając podczas ich prostowania. Podczas ruchu rąk do przodu utrzymuj plecy proste. W trakcie ruchu do tyłu ściągaj mocno łopatki, aż do momentu, gdy poczujesz lekkie rozciągnięcie mięśni klatki piersiowej. W pozycji tylnej możesz wstrzymać ruch na 1 – 2 sekundy dla większego napięcia mięśni.