

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

NOŻYCE

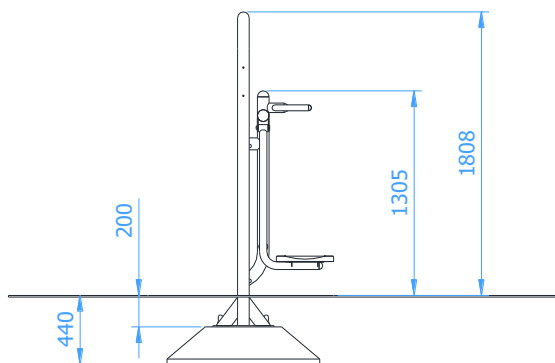
Numer katalogowy: 26139

Obowiązuje od: 24-01-2024

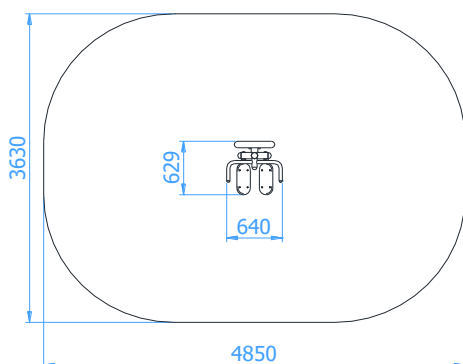
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,62 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,63 x 0,64 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,63 x 4,85 m
Pole powierzchni zderzenia	15,6 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

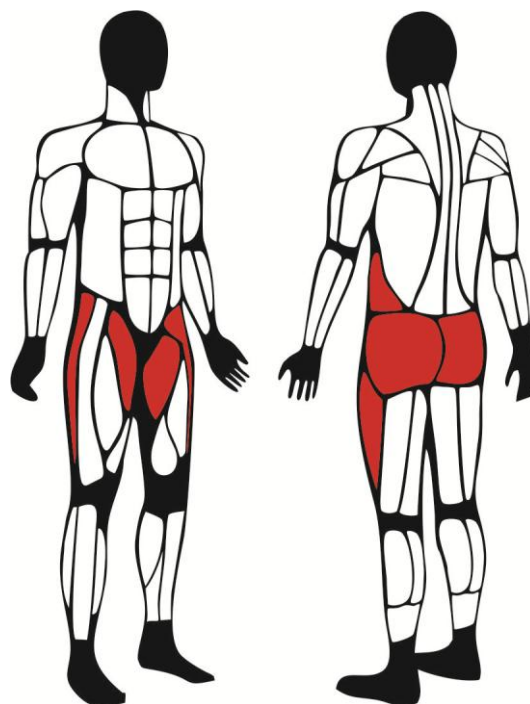
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm oraz profili zamkniętych 120x40x3 mm;
- Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych okrągłych $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm oraz $\varnothing 48,3 \times 2,9$ mm;
- Ramię wychylne wykonane z rur $\varnothing 48,3 \times 2,9$ mm;
- Urządzenie dodatkowe wyposażone w stopnice z żywicy epoksydowej zapobiegające ześlizgnięciu się nogi;
- Uchwyt wykonany z rury $\varnothing 38 \times 2$ mm zapewnia stabilne podparcie podczas wykonywania ćwiczeń;
- 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

Ćwiczenia na urządzeniu ukierunkowane głównie na trening cardio – aerobowy i siłowo – obwodowy zapewniający wzmocnienie mięśni bez powiększania ich objętości. Trening na tym urządzeniu ujędrnia ciało i wzmacnia układ mięśniowo – stawowy jak również przyczynia się do poprawy kondycji fizycznej i figury.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Nogi – mięśnie nóg (mięsień przywodziciel wielki, przywodziciel długi, grzebieniowy)
- Biodra – mięśnie pośladkowe (mięśnie pośladkowe wielkie i średnie)



Opis ćwiczenia

Stań na urządzeniu i trzymając się rączek staraj się odwieść od siebie maksymalnie uda. Czynność powtarzaj wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Wejdź na urządzenie i chwyć rączki przednie. Nogi postaw na stopnicach. Trzymając się chwytu przedniego odwodź od siebie uda maksymalnie na zewnątrz. Ruch na zewnątrz oraz powrotny do środka wykonuj pod pełną kontrolą. Podczas całego ćwiczenia utrzymuj proste plecy (nie garbiąc sylwetki). Staraj się panować nad ćwiczeniem kontrolując stałe napięcie mięśni podczas ich pracy.