

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

DRABINKA POZIOMA

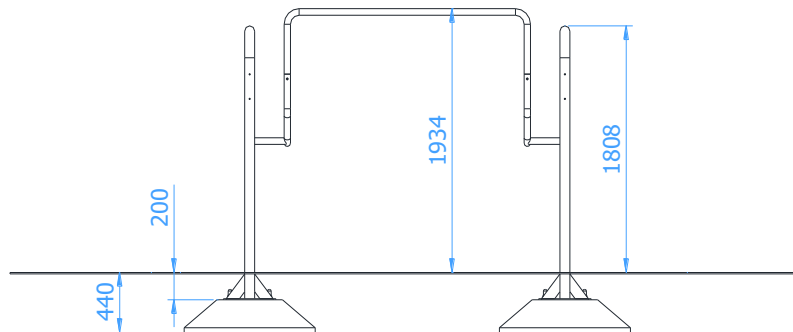
Numer katalogowy: 26149

Obowiązuje od: 24-01-2024

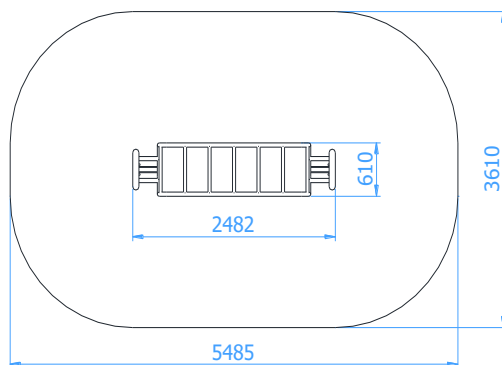
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,94 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	2,49 x 0,61 x 1,94 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	5,49 x 3,61 m
Pole powierzchni zderzenia	17,8 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

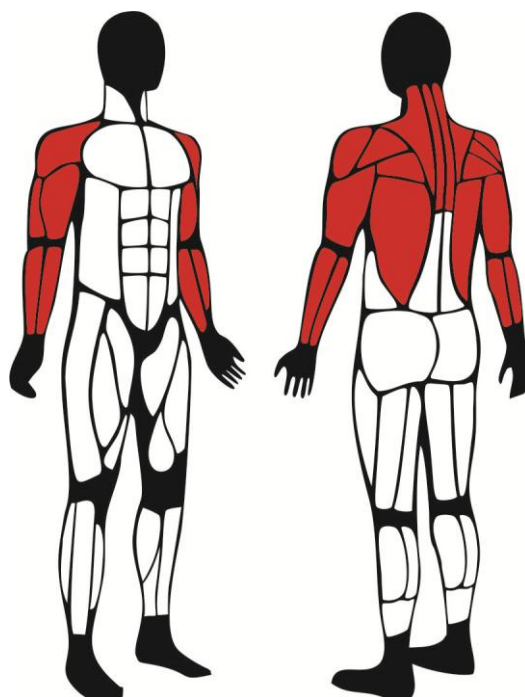
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury $\varnothing 76,1 \times 3,2 \text{ mm}$ oraz profili zamkniętych $120 \times 40 \times 3 \text{ mm}$;
- Konstrukcja wykonana z rur stalowych okrągłych $\varnothing 48,3 \times 2,9 \text{ mm}$,
- Szczeble drabinki wykonane z rur $\varnothing 38 \times 2,6 \text{ mm}$,
- Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo (powłoka cynkowa o grubości min. $100 \mu\text{m}$) 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

Drabinka zapewnia nam zdrowy kręgosłup poprzez sam "zwis". Gęsty układ poprzeczek daje możliwość przemieszczania się z jednego końca przyrządu na drugi. Dostojne ćwiczenie na kształtowanie wytrzymałości, koordynacji oraz siły chwytu, a także na rozciąganie i poprawę mobilności w stawach. Podciąganie na drabince można wykonywać do karku, do brody i w chwycie neutralnym, co poprawia sylwetkę oraz rozwija mięśnie grzbietu.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Plecy – mięśnie grzbietu (mięsień najszerzy grzbietu)
- Barki – mięśnie obręczy barkowej (naramienny przedni i naramienny boczny)
- Ręce – mięśnie ramion (mięsień trójgłowy – triceps i dwugłowy ramienia - biceps)



Opis ćwiczenia

Chwyć drabinkę i przesuwaj się do przodu przekładając ręce.

Złap rękoma za szczeble drabinki prostopadle do jej długości, podciągnij się tak, aby barki znalazły się na ich wysokości.

Kontrolując ruch opadania powróć do pozycji wyjściowej. Czynności powtórz wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Chwyć poprzeczkę drabinki jedną ręką ustawiając się wzdłuż drabinki. Trzymając poprzeczkę złap kolejną i przesuwaj się wzdłuż drabinki zmieniając ręce i chwytając naprzemiennie kolejne poprzeczki. Przenieś się z jednego końca przyrządu na drugi. Nabierz powietrza podczas przesuwania ręki, wypuść podczas złapania chwytu.

Złap drabinkę rękoma za równoległe poprzeczki przyrządu i wisząc prostopadle do drabinki równoległej podciągnij się do góry. Ruch podciągania zakończ w momencie, gdy twoje barki znajdą się na wysokości poprzeczek. Opuszczaj się wolno i pod pełną kontrolą. Wdech rób przed rozpoczęciem ruchu podciągania, a wydech dopiero, gdy jesteś u góry.