Müller Jelcz-Laskowice Sp. z o.o.
e-mail: marketing@muller.com.pl
tel. 071 318 84 84, fax 071 318 84 83

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM TYTAN

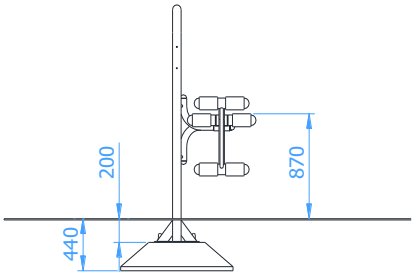
ŁAWKA DO ĆWICZEŃ MIĘŚNI UD

Numer katalogowy: 26159

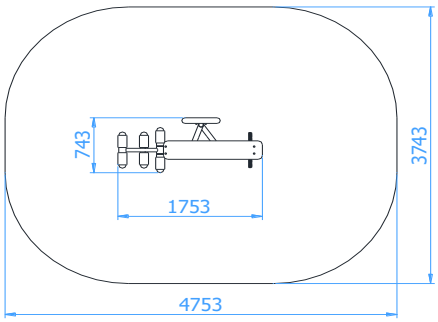
Obowiązuje od: 24-01-2024

Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,87 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,75 x 1,76 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,75 x 4,76 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

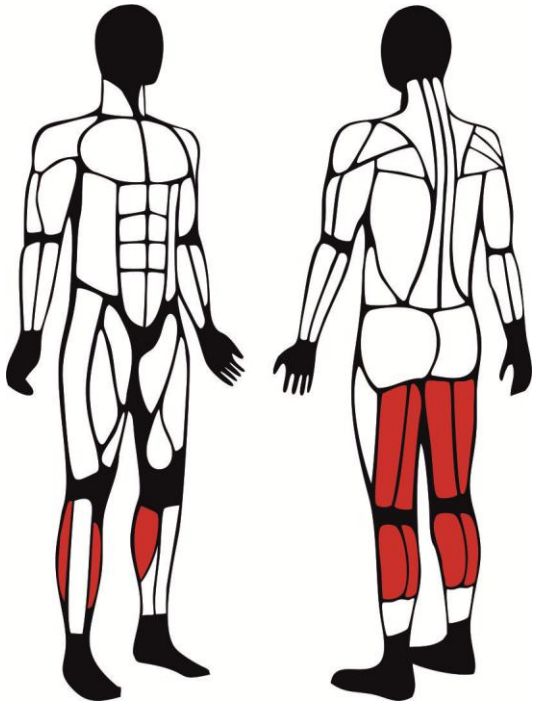
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury ø76,1x 3,2mm oraz profili zamkniętych 120x40x3mm;
- Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych okrągłych ø60,3x2,9mm oraz 48,3x2,9mm,
- Ramię do ćwiczeń wykonane z rur ø48,3x2,9mm oraz ø30x2mm,
- Oparcie wykonane z płyty HDPE o grubości 15mm,
- 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 µm) 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%);

Mocne nogi to solidny fundament całego ciała. Mocniejsze ścięgna i więzadła stawu kolanowego. Główne zadanie to prostowanie lub zginanie nogi w kolanie.

Zestaw ćwiczeń I

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Nogi – mięśnie nóg (mięsień dwugłowy uda, mięsień półbłoniasty, mięsień półścięgnisty, mięsień brzuchaty łydki)



Opis ćwiczenia

Połóż się przodem na ławce i zaczep pięty pod wałkami oporowymi. Ugnij nogi i unieś w kierunku pośladków. Czynności powtórz wielokrotnie.

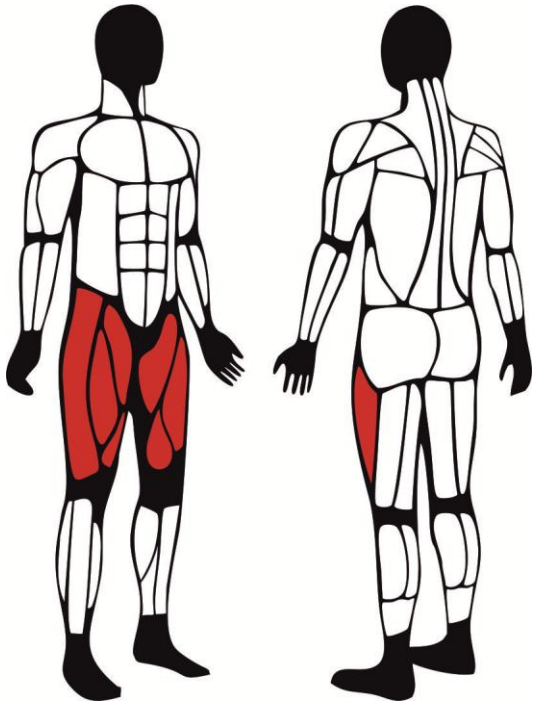
Wykonywanie ćwiczenia

W pozycji leżącej na brzuchu, wyprostuj kończyny dolne i ustaw pięty pod wałkami. Zginając kolana, unieś ciężar w kierunku pośladków, a następnie opuść do pozycji wyjściowej. Wykonaj wdech podczas jednoczesnego uginania nóg i wydech w końcowej fazie wysiłku. Zegnij kolana maksymalnie podczas fazy unoszenia i wstrzymaj w ruchu ku dołowi w celu utrzymania napięcia mięśniowego. Kontroluj ruch opuszczania ciężaru.

Zestaw ćwiczeń II

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Nogi – mięśnie nóg (mięsień czworogłowy uda, mięsień prosty uda)



Opis ćwiczenia

Usiądź na ławce i umieść nogi za wałkami oporowymi. Unieś podudzia do wyprostu kolan, a następnie opuść do pozycji wyjściowej. Czynności powtórz wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Usiądź na ławce. Nogi ugnij w kolanach i zaprzyj o drążek urządzenia stopami na wysokości kostek. Z tej pozycji wykonaj ruch prostowania nóg do pełnego wyprostu w stawach kolanowych. W pozycji wyprostowanej zatrzymaj przez chwilę dla lepszego napięcia mięśni. Następnie wróć do pozycji wyjściowej w tempie wolnym i pod pełną kontrolą ciężaru. Powietrze nabieraj przed rozpoczęciem prostowania, a wypuszczaj w momencie ich zginania.