

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

MODLITEWNIK

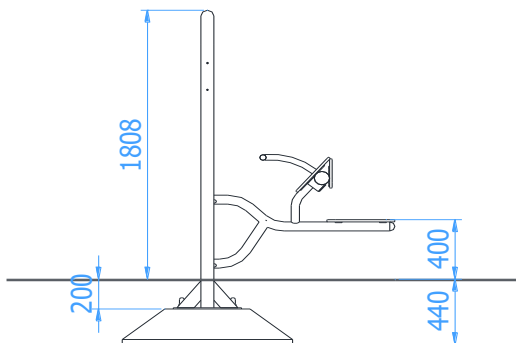
Numer katalogowy: 26169

Obowiązuje od: 24-01-2023

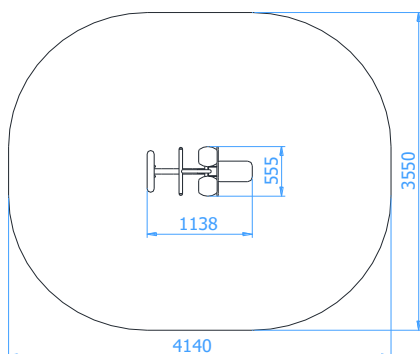
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,40 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,14 x 0,55 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	4,14 x 3,55 m
Pole powierzchni zderzenia	12,7 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

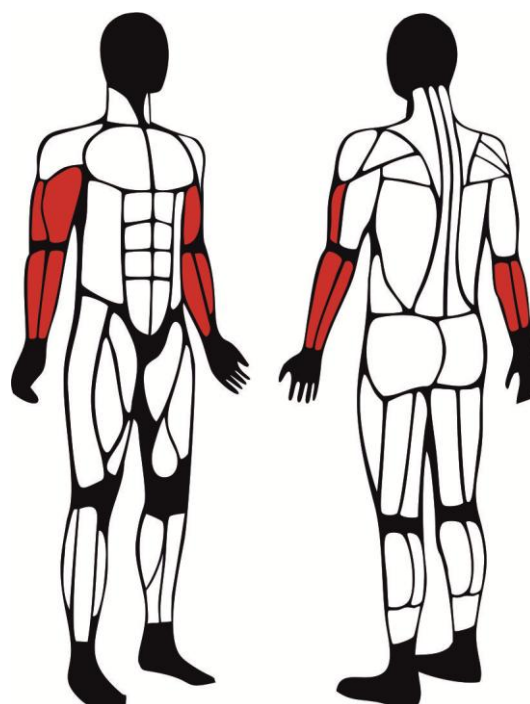
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm oraz profili zamkniętych 120x40x3 mm;
- Konstrukcja urządzenia wykonana z rury $\varnothing 60,3 \times 2,9$ mm, $\varnothing 48,3 \times 2,9$ mm oraz $\varnothing 38 \times 2,6$ mm;
- Elementy powierzchniowe wykonane z płyty HDPE o grubości 15 mm;
- 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

Uginanie ramion siedząc na urządzeniu pozwala na wyizolowane ćwiczenie mięśnia. Mięsień zgina kończynę górną w stawie ramiennym (podnosząc ramię do przodu), przywodzi i odwodzi ramię oraz obraca je do wewnątrz. W stawie łokciowym zgina kończynę górną i jest najsilniejszym mięśniem odwracającym przedramię i rękę. Mięsień ramienny leżący pod mięśniem dwugłowym ramienia jest silnym zginaczem przedramienia w stawie łokciowym.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Ręce – mięśnie ramion (mięsień dwugłowy ramienia – biceps, mięsień ramienny i ramieniowo promieniowy), mięśnie przedramion



Opis ćwiczenia

Siedząc na siodełku z rękoma opartymi o urządzenie, przyciągnij rękoma uchwyt do siebie, a następnie opuszczaj go w dół. Czynność powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Zajmij dobrą pozycję siedząc na siodełku modlitewnika nogi rozstaw w taki sposób by utrzymywały stabilną pozycję. Ramiona oprzyj na modlitewniku tak, aby górna część ramienia przez cały czas trwania serii mocno przylegała do deski modlitewnika. Chwyt przedni urządzenia ujmij podchwytym i unieś zbliżając do barków wykonując jednocześnie wdech. Ruchy opuszczania wykonuj wolniej z jednoczesnym wydechem powietrza. Ruchy wykonuj od pełnego rozkurczu bicepsa do pełnego jego skurczu.