

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM TYTAN

MOTYL DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

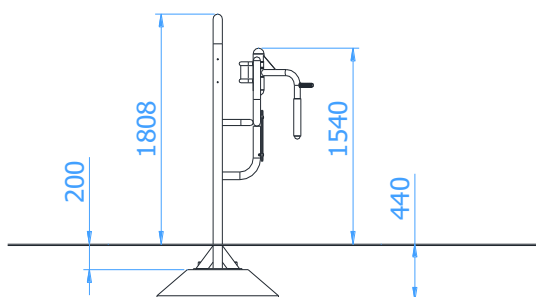
Numer katalogowy: 26179

Obowiązuje od: 24-01-2024

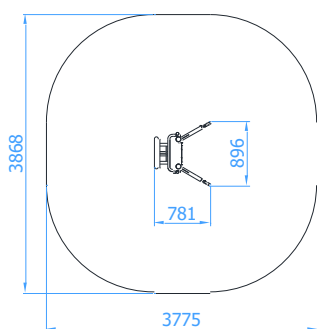
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	Nie dotyczy
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,79 x 0,90 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,78 x 3,87 m
Pole powierzchni zderzenia	12 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

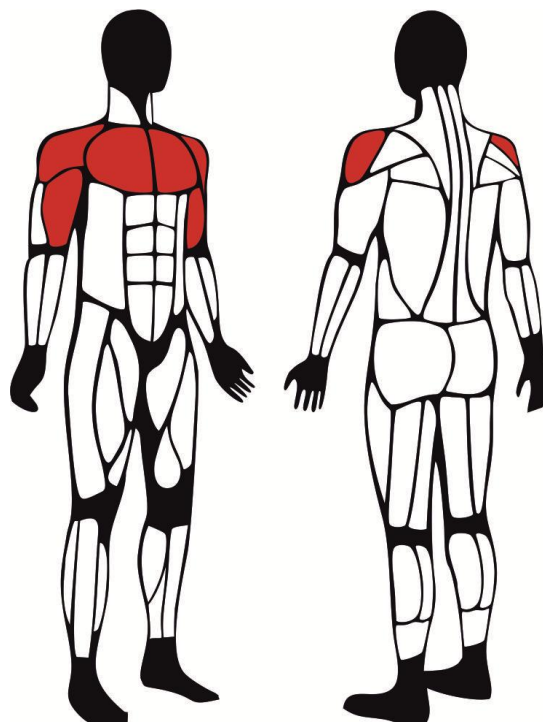
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury $\varnothing 76,1 \times 3,2 \text{ mm}$ oraz profili zamkniętych $120 \times 40 \times 3 \text{ mm}$;
- Konstrukcja urządzenia wykonana z rur stalowych okrągłych $\varnothing 60,3 \times 2,9 \text{ mm}$;
- Oparcie wykonane z płyty z HDPE o grubości 15 mm;
- Ramię do ćwiczeń wykonane z rury $\varnothing 48,3 \times 2,9 \text{ mm}$ z rączkami z pręta $\varnothing 16$ w osłonie z tworzywa sztucznego;
- 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%);

KARTA TECHNICZNA

Dobrze rozwinięta klatka piersiowa nie tylko świadczy o tężyznie fizycznej, ale także spełnia bardzo istotną rolę dla naszego zdrowia-chroni dwa najważniejsze organy: serce i płuca.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Klatka piersiowa – mięśnie klatki piersiowej (mięsień piersiowy większy, mniejszy i zębaty przedni)
- Barki – mięśnie obręczy barkowej (naramienny przedni i naramienny boczny)
- Ręce – mięśnie ramion (dwugłowy ramienia - biceps)



Opis ćwiczenia

Przyciągnij jednocześnie obie podpórki oporowe przed klatkę piersiową i kontroluj ich powrót do tyłu. Czynność powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Ramiona tworzą z przedramionami kąt prosty. Przedramiona na całej długości wraz z łokciami przylegają do poduszek oporowych. Stopy szeroko rozstawione.

Przed rozpoczęciem ruchu zrób wdech, a powietrze wydychaj podczas zbliżania ramion do siebie. Przywódcz rączki maszyny przed siebie. W pozycji końcowej (ramiona najbliżej siebie) możesz wstrzymać ruch na 1 - 2 sekundy (dla większego napięcia mięśni). Ruch powrotny powinien odbywać się pod pełną kontrolą. Odwódcz ramiona, ściągaj mocno łopatki, aż do momentu, gdy poczujesz lekkie rozciągnięcie mięśni klatki piersiowej.