

KARTA TECHNICZNA

TYTAN

WYCISKANIE DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

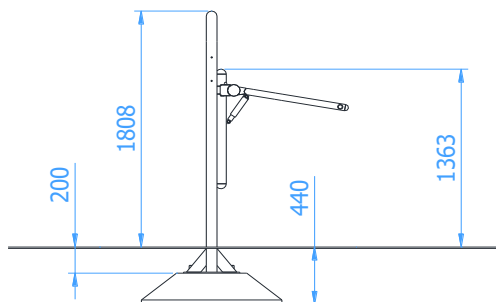
Numer katalogowy: 26189

Obowiązuje od: 24-01-2024

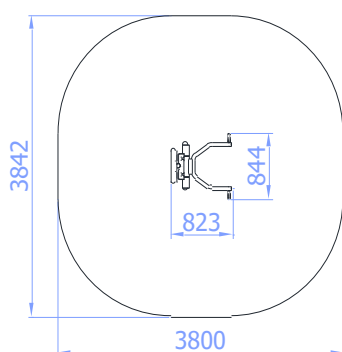
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	Nie dotyczy
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,01 x 0,84 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,80 x 3,85 m
Pole powierzchni zderzenia	12,5m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

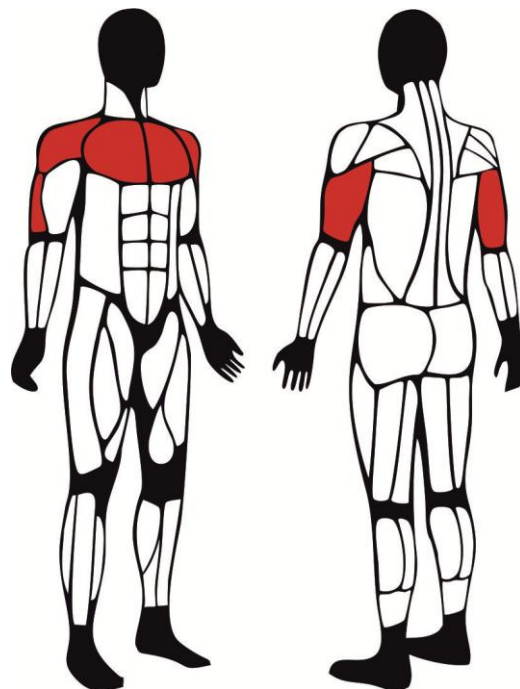
- Urządzenia przeznaczone do użytkowania przez osoby niepełnosprawne,
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm oraz profili zamkniętych $120 \times 40 \times 3$ mm;
- Konstrukcja urządzenia wykonana z rur stalowych okrągłych $\varnothing 60,3 \times 2,9$ mm;
- Ramię do ćwiczeń wykonane z rury $\varnothing 48,3 \times 2,9$ 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 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

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 (mięsień naramienny przedni)
- Ręce – mięśnie ramion (mięsień trójgłowy ramienia - triceps)



Opis ćwiczenia

Unieś rączki z ciężarem do wyprostu rąk, a następnie kontroluj powrót do klatki piersiowej. Czynności powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Chwyć rączki maszyny nachwytem i wyciśnij ciężar do wyprostowanych rąk biorąc jednocześnie wydech (faza pozytywna). Następnie opuść równym tempem do klatki piersiowej biorąc głęboki wdech (faza negatywna). Łokcie w trakcie całego ćwiczenia powinny być oddalone od ciała. Ramiona po opuszczeniu ciężaru powinny tworzyć z przedramionami kąt prosty. Dla lepszego napięcia wyciskanie najlepiej zatrzymać zanim łokcie zostaną zablokowane. Powinieneś utrzymywać ruch płynny unikając wstrzymywania oddechu skoncentrować się na stałym napięciu mięśni piersiowych.