

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

SZTANGA W LEŻENIU

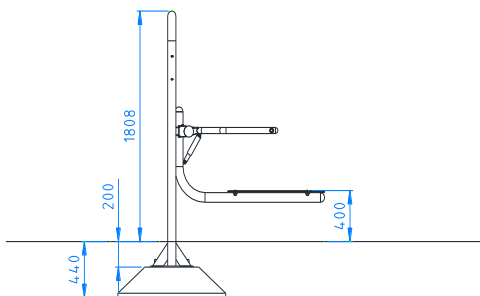
Numer katalogowy: 26209

Obowiązuje od: 24-01-2024

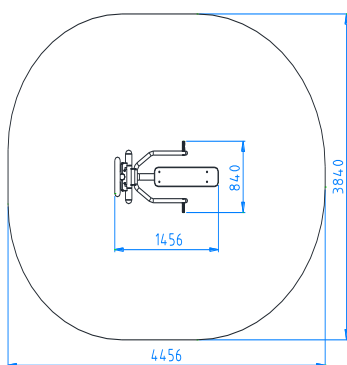
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,4 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,46 x 0,84 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	4,46 x 3,84 m
Pole powierzchni zderzenia	14,6 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań.

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

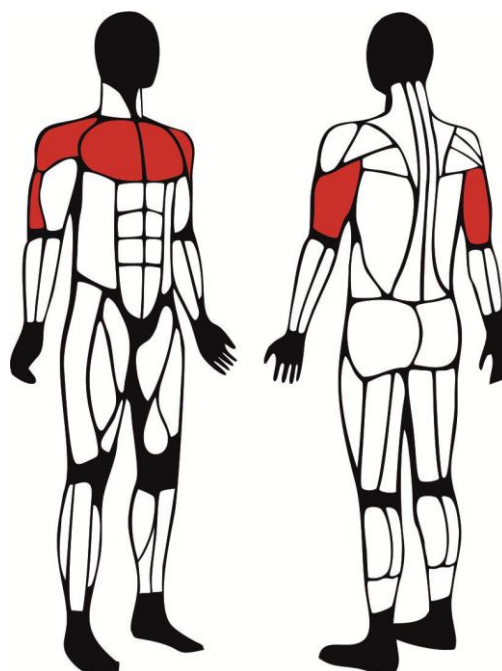
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm oraz profili zamkniętych 120x40x3 mm;
- Konstrukcja nośna wykonana z rury stalowej okrągłej $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm;
- Ramię do ćwiczeń wykonane z rury $\varnothing 48,3 \times 2,9$ mm z rączkami z pręta $\varnothing 16$ w osłonie z tworzywa sztucznego;
- Siedzisko wykonane z płyty HDPE o grubości 15 mm;
- Urządzenie ma wbudowane bezobsługowe **elastyczne przeguby** zapewniające płynny przyrost oporu;
- Urządzenie ma wbudowany **amortyzator hydrauliczny** 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 trójąłowy ramienia - triceps)



Opis ćwiczenia

Leżąc na plecach unieś rączki z ciężarem do wyprostowania rąk, a następnie kontroluj powrót do klatki piersiowej. Czynności powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Położ się na ławce, stopy postaw stabilnie na podłożu i ugnij nogi w kolanach tak, aby utworzył się kąt prosty. 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 oraz odrywania bioder od ławki koncentrując się jednocześnie na stałym napięciu mięśni piersiowych.