

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

TWISTER

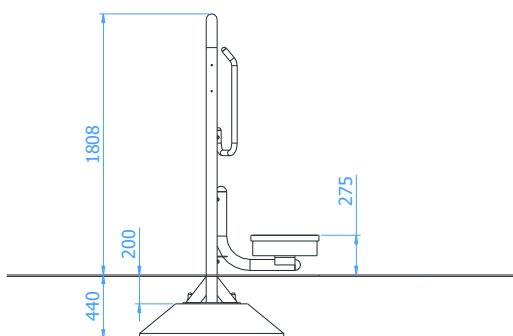
Numer katalogowy: 26259

Obowiązuje od: 24-01-2024

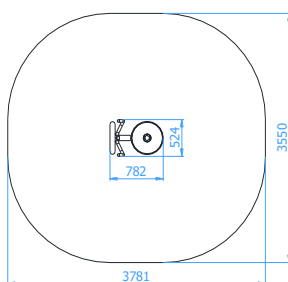
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,28 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,79 x 0,53 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,79 x 3,55 m
Pole powierzchni zderzenia	11,2 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

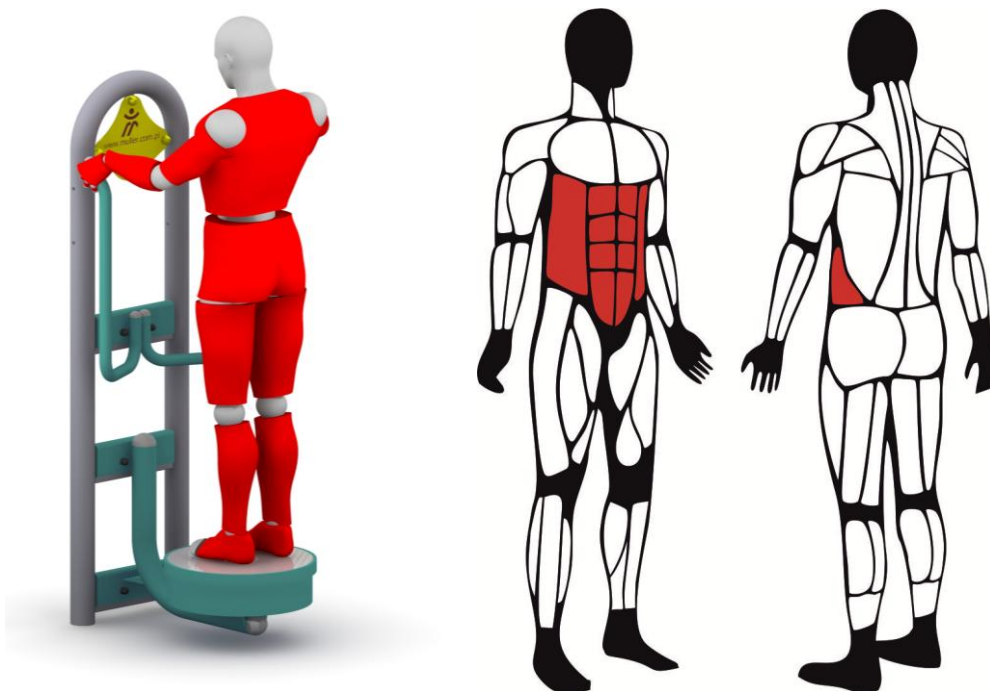
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm oraz profili zamkniętych 120x40x3 mm;
- Konstrukcja nośna wykonana z rury okrągłej $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm;
- Uchwyt wykonany z rury $\varnothing 38 \times 2,6$ mm zapewnia stabilne podparcie podczas wykonywania ćwiczeń;
- Element obrotowy wykonany na bębnie $\varnothing 470$ mm, pokryty blachą antypoślizgową;
- Element obrotowy z wbudowaną sprężyną powrotną odpowiadającą z płynny opór podczas ćwiczeń oraz powrót do pozycji startowej;
- Wbudowane ograniczniki ruchu pozwalają na maksymalny kąt obrotu talerza 105° w prawo i w lewo, co zapobiega kontuzjom;
- 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

Mięśnie brzucha pełnią bardzo istotną funkcję względem naszego ciała. Pełnią rolę zginaczy, obracają tułów w stronę przeciwną, pochylają i pełnią funkcje obrotowe. Wspomagają zachowanie naturalnej i odpowiedniej postawy ciała człowieka dzięki prawidłowemu napięciu mięśniowemu w tych partiach.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Brzuch – mięśnie brzucha (mięsień prosty i mięśnie skośne brzucha)



Opis ćwiczenia

Stań na platformie twistera i energicznie skręcaj biodra w lewą i prawą stronę. Czynności powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Stań na platformie twistera, nogi złączone a tułów wyprostowany. Dłonie oprzyj na rączkach maszyny. Energicznie skręcaj biodrami w lewą i prawą stronę. Przez cały czas trwania ćwiczenia utrzymuj barki równoległe do trzymanyh uchwytów. W celu uniknięcia niebezpieczeństwa naciągnięcia więzadeł, kolana lekko ugnij a obroty kontroluj. Pracę mięśni skośnych poczujesz intensywniej wyginając lekko grzbiet. Najlepsze rezultaty osiągniesz poprzez dłuższe ćwiczenie.