Müller Jelcz-Laskowice Sp. z o.o.
e-mail: marketing@muller.com.pl
tel. 071 318 84 84, fax 071 318 84 83

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM TYTAN

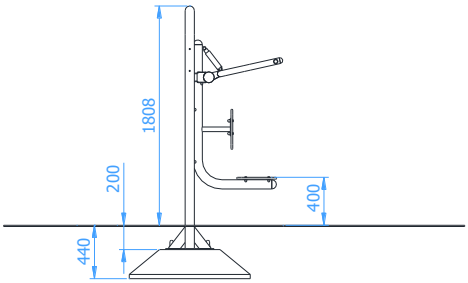
URZĄDZENIE DO ĆWICZEŃ MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ

Numer katalogowy: 26359

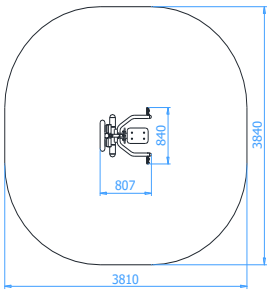
Obowiązuje od: 24-01-2024

Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,40 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,81 x 0,84 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,81 x 3,84 m
Pole powierzchni zderzenia	13,5 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 ø76,1x 3,2mm oraz profili zamkniętych 120x40x3mm;
- Konstrukcja urządzenia wykonana z rur stalowych okrągłych ø60,3x2,9mm;
- Siedzisko oraz oparcie wykonane z płyty z HDPE o grubości 15mm;
- Ramię do ćwiczeń wykonane z rury ø48,3x2,9mm z rączkami z pręta ø16 w osłonie z tworzywa sztucznego;
- 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 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%);

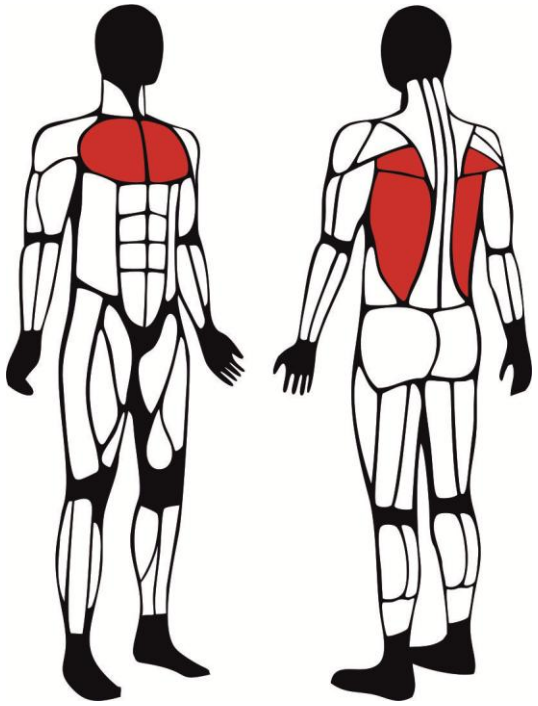
e-mail: marketing@muller.com.pl
tel. 071 318 84 84, fax 071 318 84 83

KARTA TECHNICZNA

Dobrze rozwinięta klatka piersiowa nie tylko świadczy o tężyźnie 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, zębaty przedni)
- Plecy – mięśnie grzbietu (mięsień najszerszy grzbietu)



Opis ćwiczenia

Usiądź na urządzeniu i trzymając rączki maszyny ściągaj ramiona w dół, następnie kontroluj powrót ciężaru do góry. Czynności powtórz kilkukrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Zajmij dobrą pozycję siedzącą. Plecy podczas ćwiczenia przylegają do oparcia. Stopy szeroko rozstawione. Ramiona lekko ugnij podczas całego ruchu a rękoma chwyć rączki urządzenia i weź wdech. Powietrze wydychaj podczas ściągania ramion w dół. W końcowej fazie ruchu nie odrywaj pleców od oparcia. W pozycji końcowej możesz wstrzymać ruch na 1 - 2 sekundy dla większego napięcia mięśni. Ruch powrotny powinien odbywać się pod pełna kontrolą.