

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

ŁAWKA UNIWERSALNA

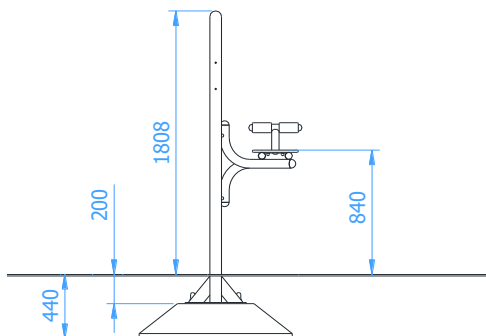
Numer katalogowy: 26459

Obowiązuje od: 24-01-2024

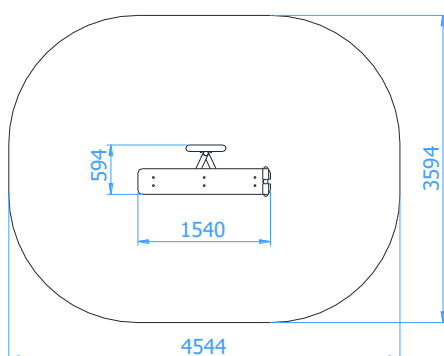
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,84 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,55 x 0,60 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	4,55 x 3,60 m
Pole powierzchni zderzenia	14,1 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

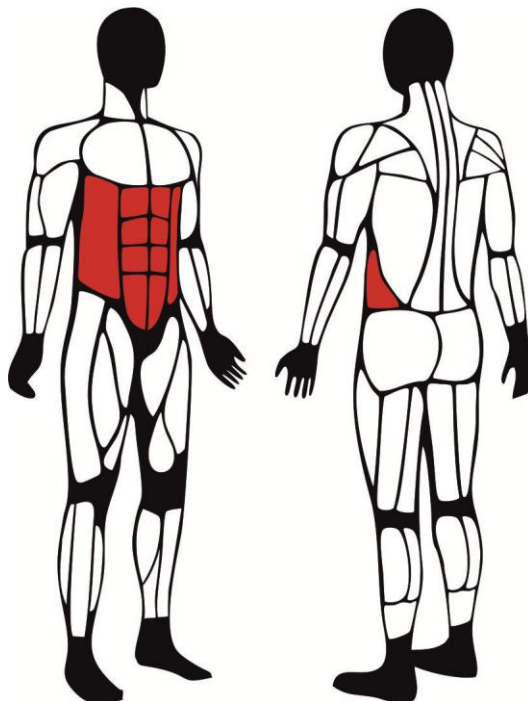
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury $\varnothing 76,1 \times 3,2 \text{ mm}$ oraz profili zamkniętych $120 \times 40 \times 3 \text{ mm}$;
- Konstrukcja urządzenia wykonana z rur stalowych okrągłych $\varnothing 60,3 \times 2,9 \text{ mm}$ oraz $\varnothing 48,3 \times 2,9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

Mięśnie brzucha pełnią bardzo istotną funkcję względem naszego ciała. Umożliwiają zginanie, pochylanie i obracanie tułowia. 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 brzucha i mięśnie skośne brzucha)



Opis ćwiczenia

Położ się na ławce i zapleć nogi za uchwytem podtrzymującym. Unosź tułów z rękoma trzymanymi nad głową. Czynności powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Położ się na ławce, nogi ugnij w kolanach i zapleć za uchwyt podtrzymujący. Ręce trzymaj nad głową i unosź tułów w górę. Pierwsza do góry unosi się głowa, potem barki, a na końcu reszta tułowia. Dla lepszego zaangażowania mięśni skośnych brzucha, w końcowej fazie unoszenia tułowia można wykonać nim skręty. Nabieraj powietrza przed rozpoczęciem ruchu, a wypuszczaj je w trakcie unoszenia tułowia. Ruch wykonuj płynnie, bez szarpania. Opuszczanie tułowia wykonuj wolniej lub tym samym tempem, co unoszenie.