

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

MASAŻER

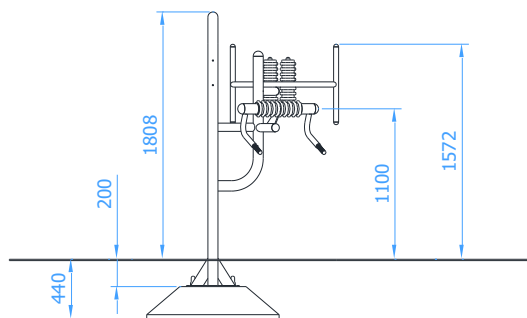
Numer katalogowy: 26509

Obowiązuje od: 24-01-2024

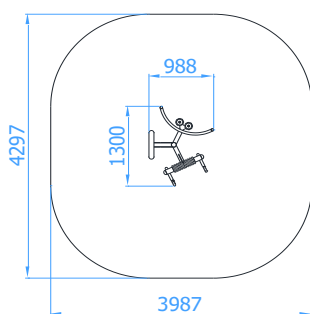
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	Nie dotyczy
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,99 x 1,30 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,99 x 4,30 m
Pole powierzchni zderzenia	13,6 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

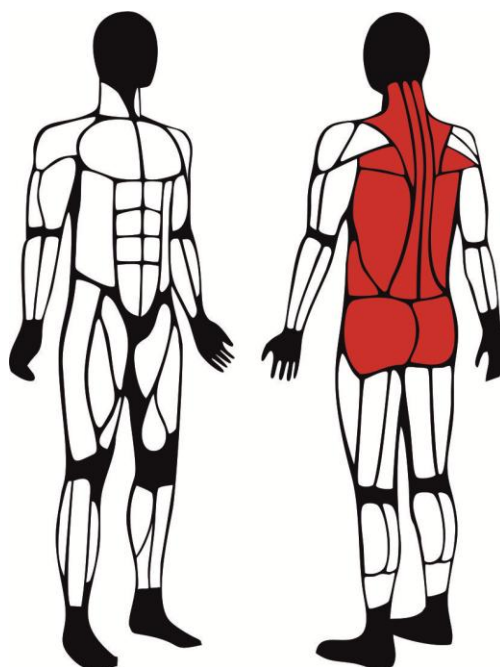
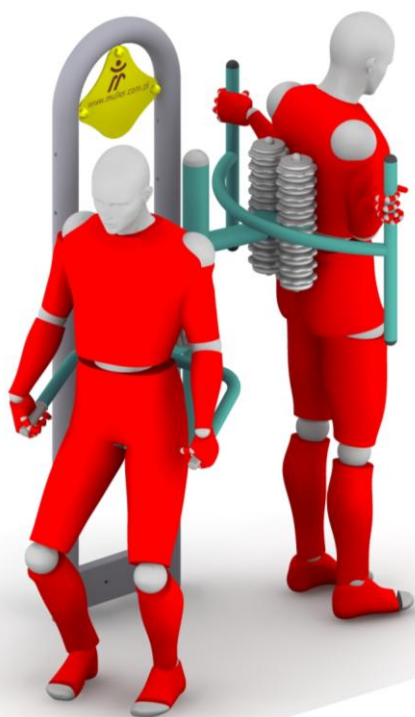
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm oraz profili zamkniętych 120x40x3 mm;
- Konstrukcja wykonana z rury stalowej okrągłej $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm;
- Elementy masujące wykonane z płyty HDPE o grubości 15 mm;
- Uchwyty wykonane z rury w osłonie z tworzywa sztucznego;
- 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

Wykonywane przez urządzenie masaże poprawiają krążenie krwi, likwidują dolegliwości bólowe oraz napięcie mięśni karku i barków. Wzmacniają cały układ mięśni grzbietu i ciała. Masaż pomaga przywrócić prawidłową funkcję połączeń nerwowych, poprawiając jednocześnie przemianę materii. Ponadto poprawia ogólne samopoczucie i łagodzi stres.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Plecy – mięśnie grzbietu (mięsień najszerzy grzbietu, czworoboczny i prosty grzbietu)
- Biodra – mięśnie pośladkowe (mięśnie pośladkowe wielkie i średnie)



Opis ćwiczenia

Wykonuj ruchy góra – dół lub prawa – lewa stojąc tyłem do wałków masażowych naciskając na nie kontrolowaną siłą. Czynność powtarzaj wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Stań tyłem do urządzenia i chwyć rączki do stabilizacji pozycji. Wykonuj ruchy góra – dół w oparciu biodrami do wałka ugniatająco – rozcierającego lub ruchy prawa – lewa w oparciu plecami do wałka ugniatająco – rozcierającego. Staraj się panować nad ćwiczeniem kontrolując stałe napięcie mięśni i siłę nacisku na wałki podczas ich pracy.