

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

NARCIARZ ZJAZDOWY

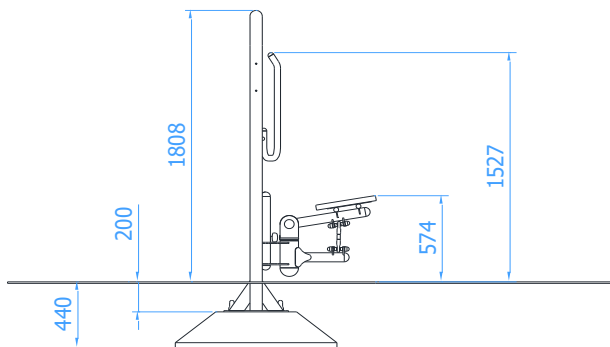
Numer katalogowy: 26609

Obowiązuje od: 24-01-2024

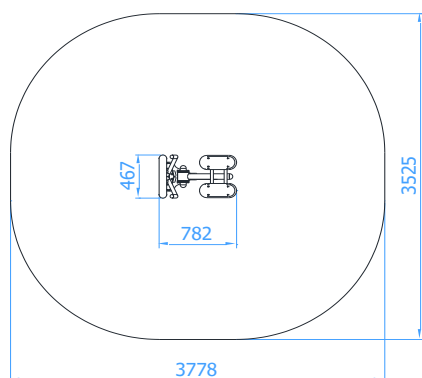
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,58 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,78 x 0,47 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,78 x 3,53 m
Pole powierzchni zderzenia	11,1 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań.

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

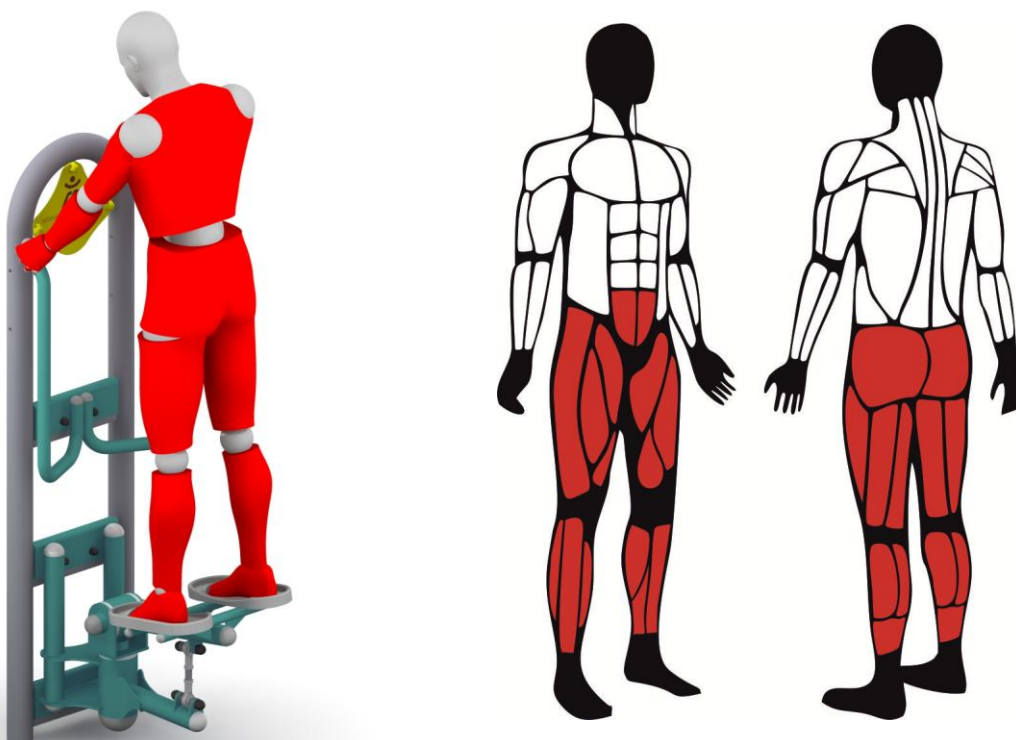
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm oraz profili zamkniętych $120 \times 40 \times 3$ mm;
- Konstrukcja wykonana z rury stalowej okrągłej $\varnothing 60,3 \times 2,9$ mm;
- Podnóżki wykonane z rury $\varnothing 57 \times 2,9$ mm ze stopnicami z żywicy epoksydowej zapobiegające ześlizgnięciu się nogi;
- Uchwyty wykonane z rury $\varnothing 38 \times 2,6$ mm zapewniające stabilne podparcie podczas wykonywania ćwiczeń;
- Urządzenie wyposażone w układ cięgna i dwóch prostopadle działających przegubów elastycznych nadający nogom ćwiczącego naprzemienny ruch w lewo i w prawo podczas wykonywania dynamicznych przysiadów.
- Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo (powłoka cynkowa o grubości min. $100 \mu\text{m}$) 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

Urządzenie do ćwiczeń aerobowych daje możliwość przeprowadzenia ogólnorozwojowego treningu angażującego jednocześnie dolną część mięśni ciała w jednym czasie. Wpływa na utrzymanie dobrej formy, poprawienie wydolności, gibkości i siły mięśni.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Nogi – mięśnie nóg (mięsień czworogłowy uda, mięsień dwugłowy uda, mięsień piszczelowy)
- Biodra – mięśnie pośladkowe wielkie



Opis ćwiczenia

Stań na urządzeniu i chwyć ręczki urządzenia. Przesuń ciężar ciała na jedną nogę powodując jej obniżenie, następnie podnieś nogę i przezuć siłę nacisku na drugą nogę. Ćwiczenie kontynuuj naprzemiennie i powtarzaj wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Wejdź na urządzenie stawiając nogi na ogranicznikach, a rękoma chwyć ręczki urządzenia. Stań w pozycji pochylonej w kolanach i biodrach, utrzymuj biodra nad stopami. Trzymając chwytu przedniego przesuń ciężar ciała na jedną nogę powodując jej obniżenie. W końcowym momencie wysuń biodro działając siłą odśrodkową na zewnątrz. Następnie ciężar przerzuć na drugą stronę podnosząc nogę niższą i działając siłą na drugą nogę wpychając ją w tym samym momencie w dół. W końcowym momencie wysuń biodro działając na nie zewnętrzną siłą odśrodkową. Kontynuuj ćwiczenie naprzemiennie, na lewą i prawą nogę.