

KARTA TECHNICZNA

**SYSTEM
TYTAN**

WAHADŁO

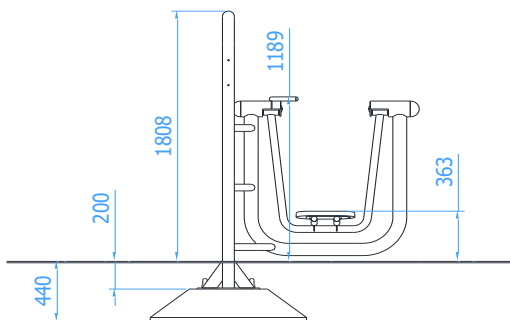
Numer katalogowy: 26659

Obowiązuje od: 24-01-2024

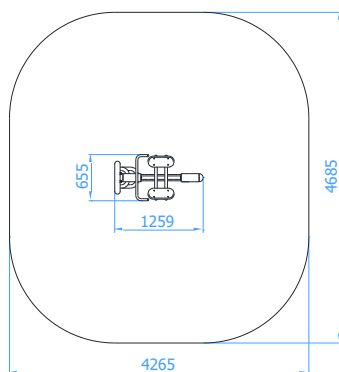
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,92 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,26 x 0,66 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	4,27 x 4,69 m
Pole powierzchni zderzenia	13,3 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

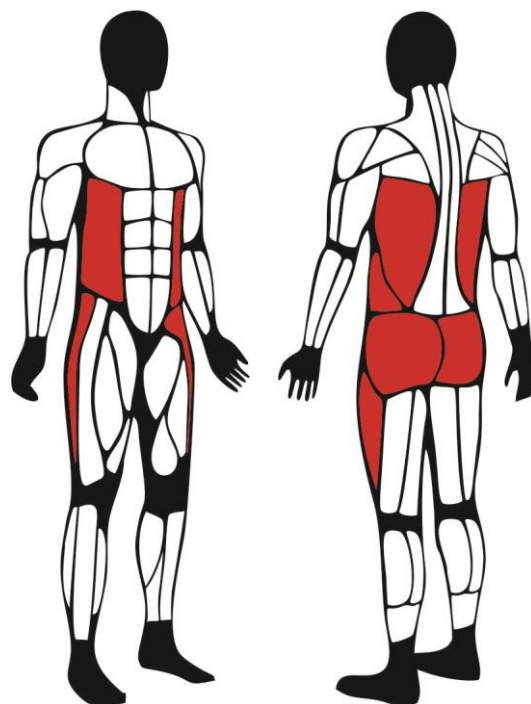
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury $\varnothing 76,1 \times 3,2 \text{ mm}$ oraz profili zamkniętych $120 \times 40 \times 3 \text{ mm}$;
- Konstrukcja wykonana z rur $\varnothing 88,9 \times 3,2 \text{ mm}$;
- Ramię wychylne wykonane z rury $\varnothing 48,3 \times 2,9 \text{ mm}$ oraz dodatkowo wyposażone w stopy z żywicy epoksydowej zapobiegające ześlizgnięciu się nogi,
- Uchwyt wykonany z rury $\varnothing 30 \times 2 \text{ mm}$ zapewnia stabilne podparcie podczas wykonywania ćwiczeń,
- Urządzenie ma wbudowane bezobsługowe **elastyczne przeguby** zapewniające płynny przyrost oporu;
- 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

Ćwiczenia na urządzeniu ukierunkowane są głównie na trening cardio – aerobowy i siłowo – obwodowy zapewniający wzmocnienie mięśni i ścięgien. Powiększenie zakresu ruchu w stawach i polepszenie ukrwienia mięśni. Trening ujędrnia ciało i przyczynia się do poprawy kondycji ruchowej, fizycznej i figury całego ciała poprzez redukcję tkanki tłuszczowej.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Nogi – mięśnie nóg (mięsień przywodziciel wielki, przywodziciel długi)
- Biodra – mięśnie pośladkowe (mięśnie pośladkowe wielkie i średnie)
- Brzuch – mięśnie brzucha (mięśnie skośne brzucha i zębate)



Opis ćwiczenia

Stań w rozkroku na urządzeniu i trzymając się rączek staraj się maksymalnie odwieść nogi od pionu ciała. Czynność powtarzaj wielokrotnie w lewą i prawą stronę.

Wykonywanie ćwiczenia

Wejść na urządzenie i chwycić rączki przednie. Nogi postaw na rozstawionych stopnicach. Odwodź uda maksymalnie na zewnątrz w jedną stronę i po powrocie od razu w stronę przeciwną. Ruch nóg na zewnątrz oraz do pionu wyprostowanej sylwetki wykonuj pod pełną kontrolą. Weź wdech podczas bocznego wypychania nóg na zewnątrz a wydech podczas powrotu do pionu. Staraj się panować nad ćwiczeniem kontrolując stałe napięcie mięśni podczas ich pracy.