

KARTA TECHNICZNA

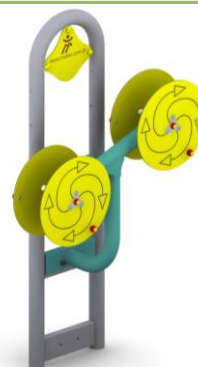


STERNIK 4 – KOŁA THAI CHI

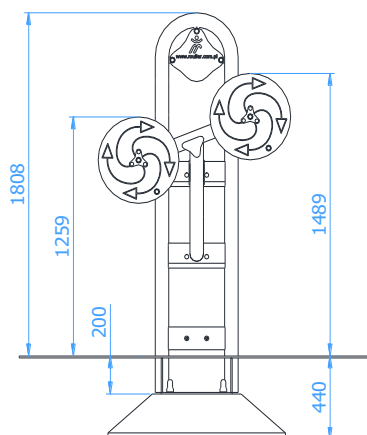
Numer katalogowy: 26809

Obowiązuje od: 24-01-2024

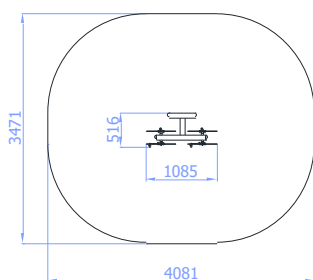
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	Nie dotyczy
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,51 x 1,09 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	4,09 x 3,48 m
Pole powierzchni zderzenia	12,3 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

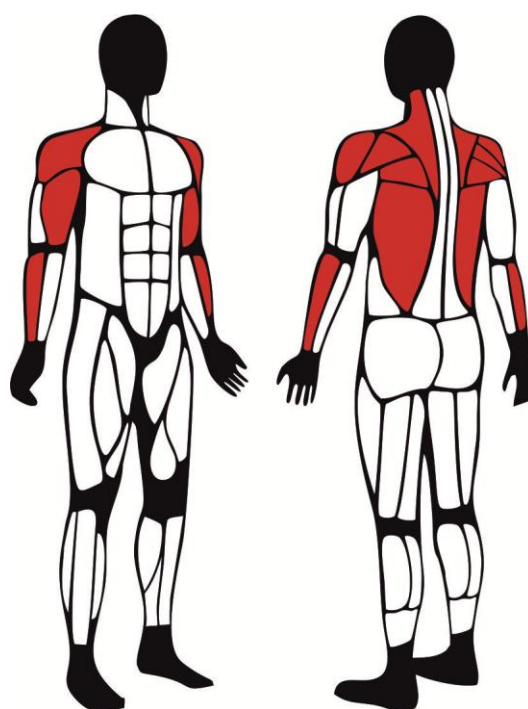
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm oraz profili zamkniętych 120x40x3 mm;
- Konstrukcja wykonana z rur okrągłych $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm;
- Koła wykonane są z płyty HPL o grubości 8 mm;
- Praca urządzenia oparta na łożyskach niewymagających konserwacji;
- 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

Ćwiczenia rekreacyjne, ogólnie wpływające na poprawę sprawności, wydolności serca, płuc i ogólnej kondycji fizycznej. Powiększają zakres ruchu w stawach, wzmacniają ścięgna, zwiększają elastyczność stawów oraz polepszają ukrwienie mięśni.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Ręce – mięśnie przedramion, mięśnie nadgarstków, mięśnie ramion (mięsień dwugłowy ramienia – biceps, mięsień ramienny i ramieniowo promieniowy)
- Barki – mięśnie obręczy barkowej (mięsień naramienny przedni i naramienny boczny)
- Plecy – mięśnie grzbietu (mięsień najszerszy grzbietu, czworoboczny grzbietu)



Opis ćwiczenia

Stań twarzą do krawędzi kół urządzenia. Złap rękoma za uchwyty zewnętrzne i obracaj kołami przód – tył. Czynności powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Ustaw się przodem do krawędzi kół urządzenia. Rękoma chwyć za uchwyty na kołach. Lewą ręką – zewnętrzny uchwyt lewego koła, prawą ręką – zewnętrzny uchwyt prawego koła. Obracaj dwoma kołami naraz przód – tył, od siebie do siebie, naprzemiennie lub równolegle.

Ustaw się przodem twarzą do urządzenia. Rękoma chwyć uchwyty na kołach i obracaj kołami w jednym kierunku a następnie w kierunkach przeciwnych.