

KARTA TECHNICZNA



STERNIK 3 – KOŁA THAI CHI

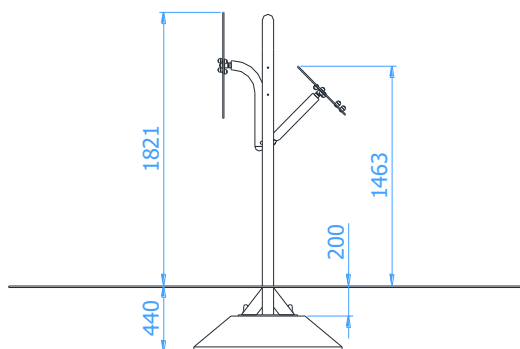
Numer katalogowy: 26859

Obowiązuje od: 24-01-2024

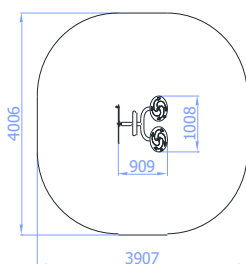
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	Nie dotyczy
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,87 x 1,01 x 1,83 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,91 x 4,01 m
Pole powierzchni zderzenia	13,7 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

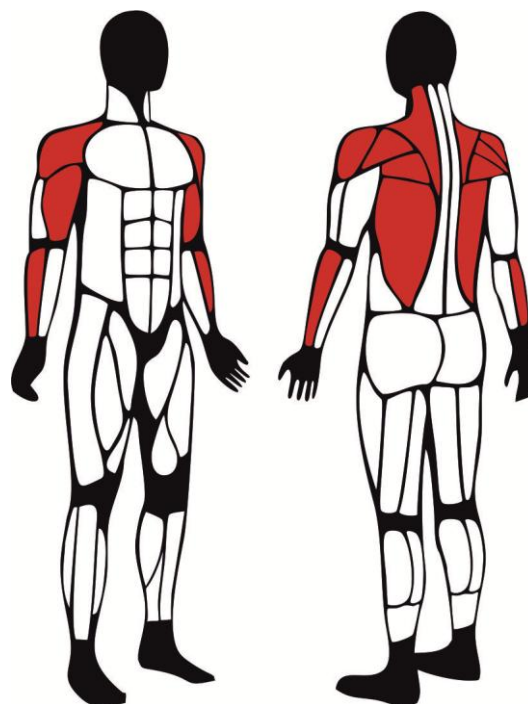
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury $\varnothing 76,1 \times 3,2 \text{ mm}$ oraz profili zamkniętych $120 \times 40 \times 3 \text{ mm}$;
- Konstrukcja wykonana z rur okrągłych $\varnothing 76,1 \times 3,2 \text{ mm}$;
- Koła wykonane są z płyty HPL o grubości 8 mm;
- Praca urządzenia oparta na łożyskach niewymagających konserwacji;
- Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo (powłoka cynkowa o grubości min. $100 \mu\text{m}$) 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 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 nadgarstków, mięśnie przedramion, mięśnie ramion (mięsień dwugłowy ramienia - biceps, mięsień ramienny i ramiennie-promieniowy)
- Barki – mięśnie obręczy barkowej (mięsień naramienny przedni i naramienny boczny)
- Plecy – mięśnie grzbietu (mięsień czworoboczny grzbietu)



Opis ćwiczenia

Stań twarzą do urządzenia. Złap rękoma za uchwyty i obracaj kołami w prawo – lewo. Czynności powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Stań twarzą do urządzenia. Rękoma chwyć uchwyty na kołach. Nie krzyżuj rąk. Obracaj dwoma kołami naraz. Dwoma kołami w tym samym kierunku, w kierunkach przeciwnych i naprzemiennie.

Zmień sposób ćwiczenia i złap koło dwoma rękoma, obracaj kołem w lewo, a później w prawo.