

KARTA TECHNICZNA

**SYSTEM
TYTAN**

DRAŻEK

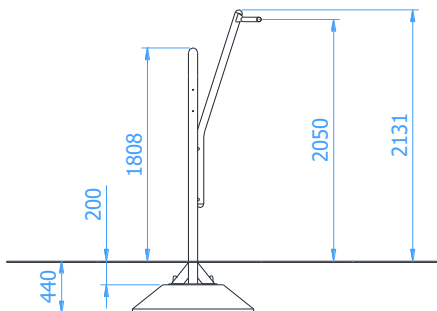
Numer katalogowy: 26959

Obowiązuje od: 24-01-2024

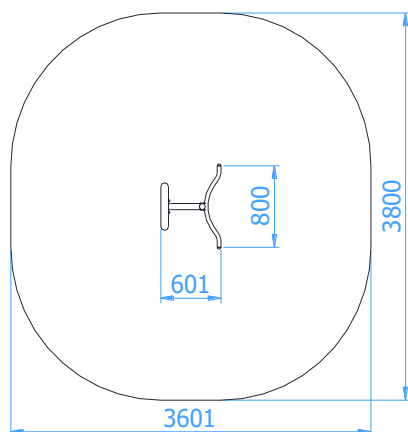
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	1,05 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,60 x 0,80 x 2,14 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,60 x 3,80 m
Pole powierzchni zderzenia	12,2 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Beton/kamień
- Nawierzchnia bitumiczna
- Warstwa górna gleby
- Dąb
- Ściółka z kory - ziarno 20 do 80 mm, grubość min. 200mm
- Wióry – ziarno 5 do 30 mm, grubość min. 200mm
- Piasek - ziarno 0,2 do 2 mm, grubość min. 200mm
- Żwir - ziarno 2 do 8 mm, grubość min. 200mm
- Nawierzchnie syntetyczne o wymaganych właściwościach amortyzujących

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Nawierzchnię sybką należy wykonać tak, aby jej grubość była o 100mm większa niż wartość minimalna podana powyżej.

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 $\varnothing 60,3 \times 2,9$ mm;
- Uchwyt wykonany z rury $\varnothing 38 \times 2,6$ mm;
- 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%);

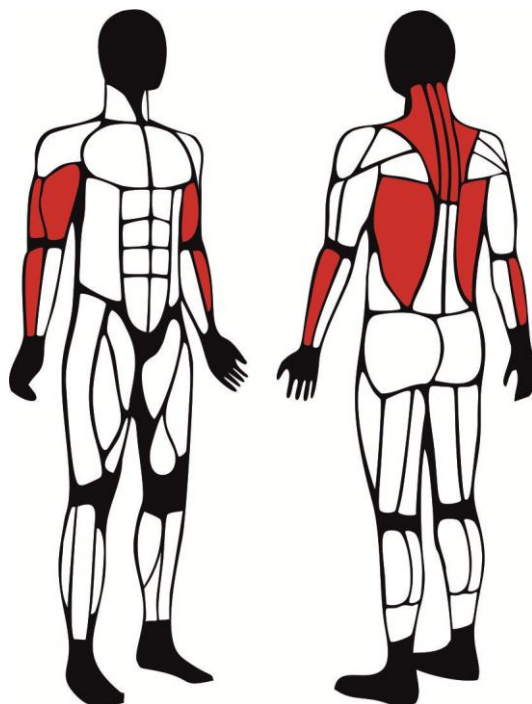
KARTA TECHNICZNA

Nie ma drugiego takiego ćwiczenia pod względem wszechstronności rozwoju mięśni grzbietu. Ćwiczenie to można wykonywać do karku i do brody, lecz wersja do karku jest mniej naturalna dla stawów.

Zestaw ćwiczeń I

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Plecy – mięśnie grzbietu (mięsień najszerszy grzbietu, mięsień równoległoboczny, obły większy i mniejszy)
- Ręce – mięśnie ramion (mięsień ramienny, dwugłowy ramienia – biceps, mięsień ramieniowo- promieniowy)



Opis ćwiczenia

Chwyć drążek nachwytem i podciągnij się tak, aby klatka piersiowa znalazła się prawie na wysokości drążka. Kontrolując ruch opadania powróć do pozycji wyjściowej. Czynności powtórz wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

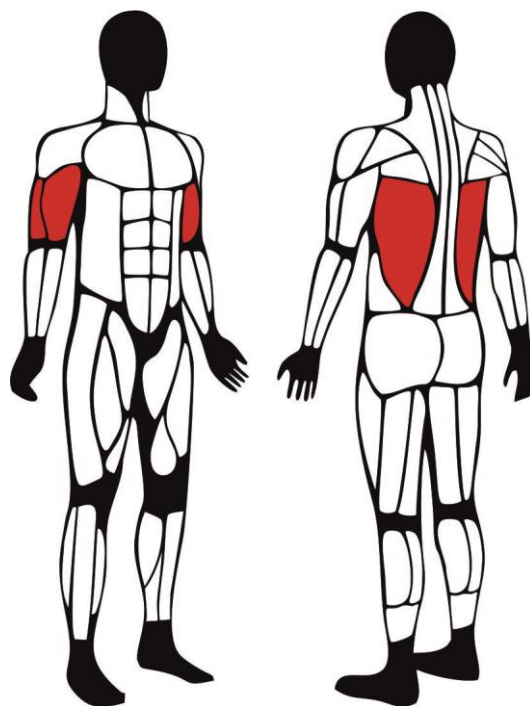
Chwyć drążek nachwytem na szerokość taką, by po podciągnięciu ramiona z przedramionami tworzyły kąt prosty. Nogi ugnij w kolanach (dla lepszej stabilności możesz je spleść). Łokciami pracuj w płaszczyźnie pleców (w jednej linii). Wdech zrób przed rozpoczęciem ruchu podciągania, a wydech dopiero, gdy jesteś u góry. Ruch podciągania zakończ w momencie, gdy twoja broda (lub kark) znajdzie się na wysokości drążka lub nieco ponad nim. Opuszczaj się wolno i pod pełną kontrolą.

KARTA TECHNICZNA

Zestaw ćwiczeń II

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Plecy – mięśnie grzbietu (mięsień najszerzy grzbietu, obły większy i mniejszy)
- Ręce – mięśnie ramion (mięsień ramienny, dwugłowy ramienia – biceps)



Opis ćwiczenia

Chwyć drążek podchwytym i podciągnij się tak, aby twoja broda znalazła się ponad drążkiem. Kontrolując ruch opadania powróć do pozycji wyjściowej. Czynności powtórz wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

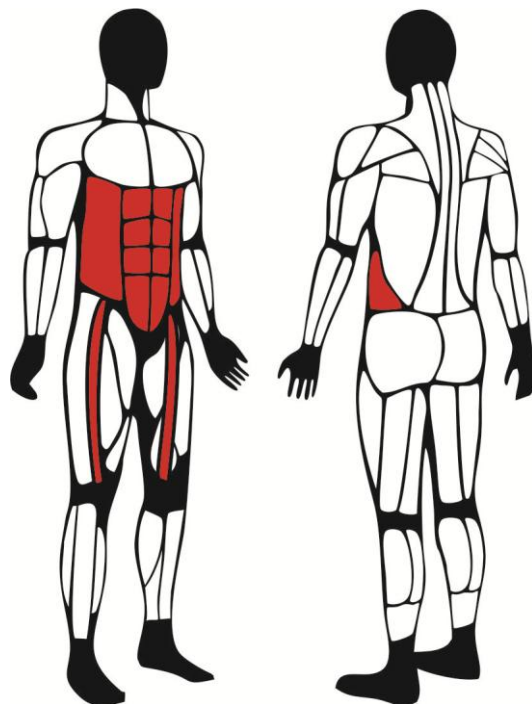
Chwyć drążek podchwytym. Ręce na wysokości barków. Nogi opuść luźno, lekko podkurcz w kolanach. Ze zwisu przejdź do podciągania. Kończ, gdy twoja broda znajdzie się ponad drążkiem, a ramiona ugną się w pełni w łokciach. Łokcie staraj się prowadzić wzdłuż tułowia. Opuszczaj się powoli kontrolując opadanie. Podczas podciągania weź wdech i wypnij klatkę piersiową. Wydech wykonaj w końcowej fazie tego ruchu. Możesz wykonać wiele powtórzeń w tym ćwiczeniu.

KARTA TECHNICZNA

Zestaw ćwiczeń III

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Brzuch – mięśnie brzucha (mięsień prosty, zębaty przedni i mięśnie skośne brzucha)
- Nogi – mięśnie nóg (mięsień prosty uda)



Opis ćwiczenia

Wykonaj zwis na drążku i unieś jednocześnie oba kolana przyciągając je do klatki piersiowej. Czynności powtórz wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Wykonaj zwis na drążku i trzymaj go nachwytem lub podchwytem na szerokości barków. Ręce wyprostowane, stopy razem a nogi lekko zgięte w kolanach. Ciało zwisa pionowo, prostopadle do podłogi. Unieś kolana tak wysoko, jak tylko możesz, aby osiągnąć maksymalny skurcz mięśni brzucha. Podczas opuszczania nóg utrzymuj kolana lekko zgięte, aby zachować napięcie mięśni. Kiedy unosisz kolana, unieś także miednicę w celu uzyskania maksymalnego skurczu mięśni brzucha w ich dolnej części. Podczas unoszenia kolan weź wdech, a wydech w końcowej fazie ćwiczenia. W celu zwiększenia trudności możesz unosić nogi wyprostowane.