

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

NARTY BIEGOWE

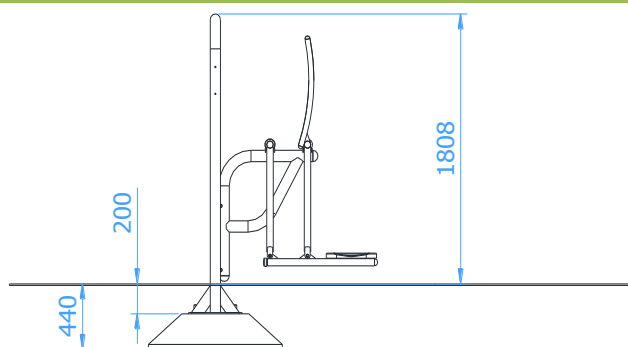
Numer katalogowy: 26089

Obowiązuje od: 18-11-2015

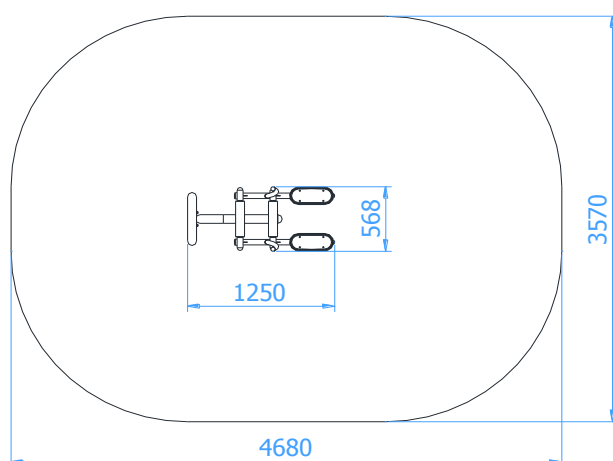
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,32 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,25 x 0,57 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	4,68 x 3,57 m
Pole powierzchni zderzenia	14,7 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

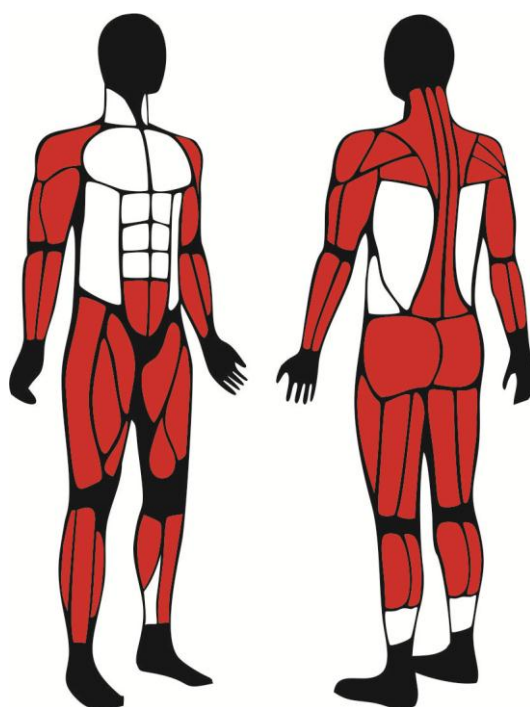
- Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych okrągłych $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm,
- Ramiona do ćwiczeń wykonane z rury $\varnothing 48,3 \times 2,9$ mm,
- Uchwyty wykonane z rury $\varnothing 38 \times 2,6$ mm,
- Urządzenie dodatkowo wyposażone w stopy z żywicy epoksydowej zapobiegające ześlizgnięciu się nogi,
- Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie i dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

KARTA TECHNICZNA

Urządzenie do ćwiczeń aerobowych daje możliwość przeprowadzenia ogólnorozwojowego treningu angażującego jednocześnie większość 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, dwugłowy uda, brzuchaty łydki)
- Barki – mięsień obręczy barkowej (mięsień naramienny przedni, naramienny boczny i tylny)
- Plecy – mięśnie grzbietu (mięsień czworoboczny i prostownik grzbietu)
- Biodra – mięśnie pośladkowe wielkie
- Ręce – mięśnie ramion prosty brzucha (dwugłowy ramienia – biceps, trójgłowy ramienia – triceps, mięśnie przedramion)



Opis ćwiczenia

Stań na urządzeniu i chwyć ręczki maszyny. Przesuń prawą nogę i lewą rękę do tyłu, zaś lewą nogę i prawą rękę do przodu. Następnie zamień stroną powtarzając ten sam ruch. Czynność powtórz wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Wejść na urządzenie stawiając nogi na ogranicznikach, a rękoma chwyć ręczki maszyny. Stań w pozycji pochylonej w kolanach i biodrach, utrzymuj biodra nad stopami. Energicznie wyprostuj prawą nogę przesuwając ją na urządzeniu do tyłu i prawą rękę przesuwając rączkę do przodu. Następnie nie zatrzymując ruchu wróć prawą nogą do pozycji przedniej a tym samym lewą nogę wyprostuj przesuwając do tyłu i lewą rękę przesuwając rączkę do przodu. Wykonuj te czynności naprzemiennie.