

## KARTA TECHNICZNA

**SYSTEM  
TYTAN**

### URZĄDZENIE DO ĆWICZEŃ MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ

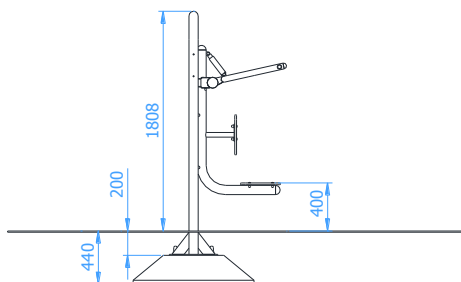
Numer katalogowy: 26359

Obowiązuje od: 18-11-2015

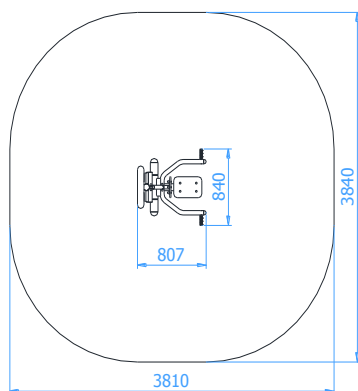
<b>Maksymalna wysokość swobodnego upadku:</b>	0,40 m
<b>Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)</b>	0,81 x 0,84 x 1,81 m
<b>Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)</b>	3,81 x 3,84 m
<b>Pole powierzchni zderzenia</b>	13,5 m <sup>2</sup>



#### Wymiary urządzenia



#### Wymiary powierzchni zderzenia



#### Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań.

*Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.*

#### Opis techniczny

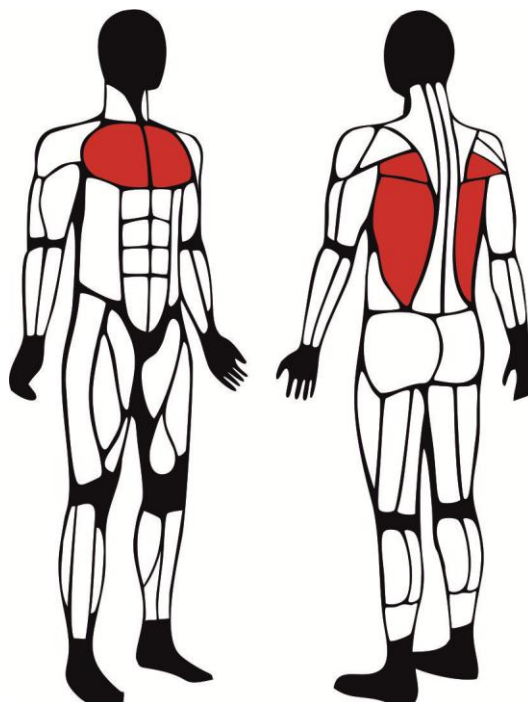
- Konstrukcja nośna wykonana z rury okrągłej  $\varnothing 76,1 \times 3,2\text{mm}$ ,
- Ramię urządzenia wykonane z rury  $\varnothing 48,3 \times 2,9\text{mm}$  z rączkami z pręta  $\varnothing 16$  w osłonie z tworzywa sztucznego,
- Siedzisko wykonane z płyty HDPE o grubości 15mm,
- Płynny przyrost oporu zapewniają bezobsługowe przeguby metalowo-gumowe,
- Konstrukcja posiada zabezpieczenie przed nagłym cofnięciem ramion urządzenia,
- Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie i dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

## KARTA TECHNICZNA

**Dobrze rozwinięta klatka piersiowa nie tylko świadczy o tężyznie fizycznej, ale także spełnia bardzo istotną rolę dla naszego zdrowia - chroni dwa najważniejsze organy: serce i płuca.**

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Klatka piersiowa – mięśnie klatki piersiowej (mięsień piersiowy większy, mniejszy, zębaty przedni)
- Plecy – mięśnie grzbietu (mięsień najszerwszy grzbietu)



### Opis ćwiczenia

Usiądź na urządzeniu i trzymając ręczki maszyny ściągaj ramiona w dół, następnie kontroluj powrót ciężaru do góry. Czynności powtórz kilkakrotnie.

### Wykonywanie ćwiczenia

Zajmij dobrą pozycję siedzącą. Plecy podczas ćwiczenia przylegają do oparcia. Stopy szeroko rozstawione. Ramiona lekko ugnij podczas całego ruchu a rękoma chwyć ręczki urządzenia i weź wdech. Powietrze wydychaj podczas ściągnięcia ramion w dół. W końcowej fazie ruchu nie odrywaj pleców od oparcia. W pozycji końcowej możesz wstrzymać ruch na 1 - 2 sekundy dla większego napięcia mięśni. Ruch powrotny powinien odbywać się pod pełną kontrolą.