

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

WAHADŁO II

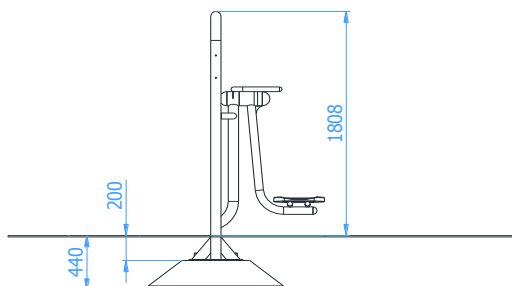
Numer katalogowy: 26119

Obowiązuje od: 18-11-2015

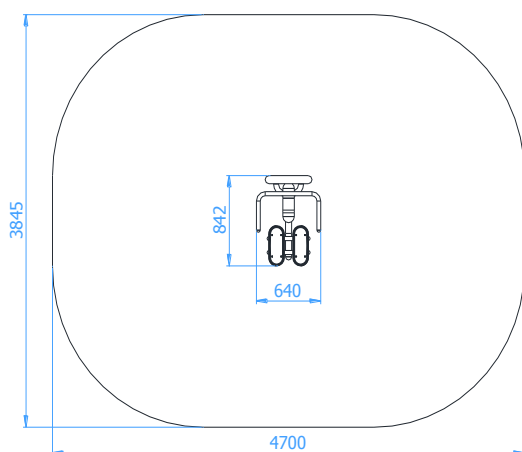
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,87 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,85 x 0,64 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,85 x 4,70 m
Pole powierzchni zderzenia	16,1 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Darrń
- Kora – 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. 200 mm
- Nawierzchnie syntetyczne o wymaganych właściwościach amortyzujących

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia. Nawierzchnię sypką należy wykonać tak, aby jej grubość była o 100mm większa niż wartość minimalna podana powyżej.

Opis techniczny

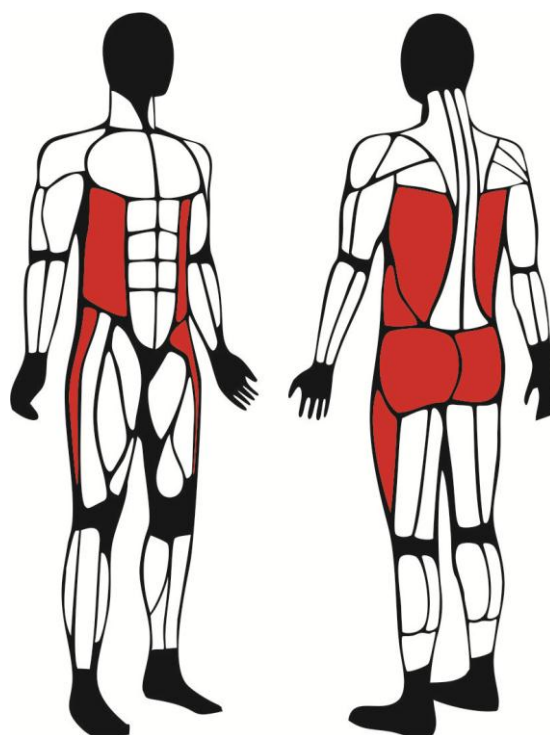
- Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych okrągłych $\varnothing 76,1 \times 3,2 \text{ mm}$ oraz $48,3 \times 2,9 \text{ mm}$,
- Ramię wychylne wykonane z rur $\varnothing 60,3 \times 2,9 \text{ mm}$ oraz $\varnothing 38 \times 2,6 \text{ mm}$,
- Urządzenie dodatkowe wyposażone w stopy z żywicy epoksydowej zapobiegające ześlizgnięciu się nogi,
- Uchwyt wykonany z rury $\varnothing 38 \times 2,6 \text{ mm}$ zapewnia stabilne podparcie podczas wykonywania ćwiczeń,
- Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie i dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

KARTA TECHNICZNA

Ćwiczenia na urządzeniu ukierunkowane są głównie na trening cardio – aerobowy i siłowo – obwodowy zapewniający wzmocnienie mięśni i ścięgien. Powiększenie zakresu ruchu w stawach i polepszenie ukrwienia mięśni.
Trening ujędrnia ciało i przyczynia się do poprawy kondycji ruchowej, fizycznej i figury całego ciała.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Nogi – mięśnie nóg (mięsień przywodziciel wielki, przywodziciel długi)
- Biodra – mięśnie pośladkowe (mięśnie pośladkowe wielkie i średnie)
- Brzuch – mięśnie brzucha (mięśnie skośne i zębate brzucha)
- Plecy – Mięśnie grzbietu (najszerszy grzbietu)



Opis ćwiczenia

Stań na urządzeniu i trzymając się rączek staraj się maksymalnie odwieść nogi od pionu ciała. Czynność powtarzaj wielokrotnie w lewą i prawą stronę.

Wykonywanie ćwiczenia

Wejść na maszynę i chwycić rączki przednie. Nogi postaw na podstawkach nożnych. Stań na urządzeniu i trzymając się chwytu przedniego odwódcz uda maksymalnie na zewnątrz w jedną stronę i po powrocie od razu w stronę przeciwną. Ruch nóg na zewnątrz oraz do pionu wyprostowanej sylwetki wykonuj pod pełną kontrolą. Weź wdech podczas bocznego wypychania nóg na zewnątrz a wydech podczas powrotu do pionu. Staraj się panować nad ćwiczeniem kontrolując stałe napięcie mięśni podczas ich pracy.