

KARTA TECHNICZNA



ŁAWKA DO ĆWICZEŃ MIĘŚNI UD

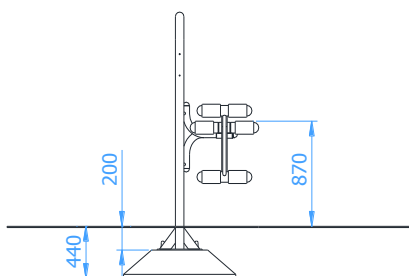
Numer katalogowy: 26159

Obowiązuje od: 18-11-2015

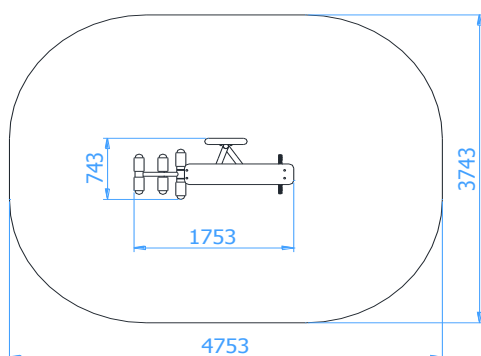
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,87 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,75 x 1,76 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,75 x 4,76 m
Pole powierzchni zderzenia	15,6 m ²



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 $\varnothing 60,3 \times 2,9 \text{ mm}$ oraz $48,3 \times 2,9 \text{ mm}$,
- Ramię do ćwiczeń wykonane z rur $\varnothing 48,3 \times 2,9 \text{ mm}$ oraz $\varnothing 30 \times 2 \text{ mm}$,
- Siedzisko wykonane z płyty HDPE o grubości 15mm,
- Płynny przyrost oporu urządzenia zapewniają bezobsługowe przeguby metalowo-gumowe nie wymagające konserwacji,
- Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie i dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Konstrukcja przeznaczona do ćwiczeń mięśni ud w pozycji leżącej na brzuchu lub na plecach,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

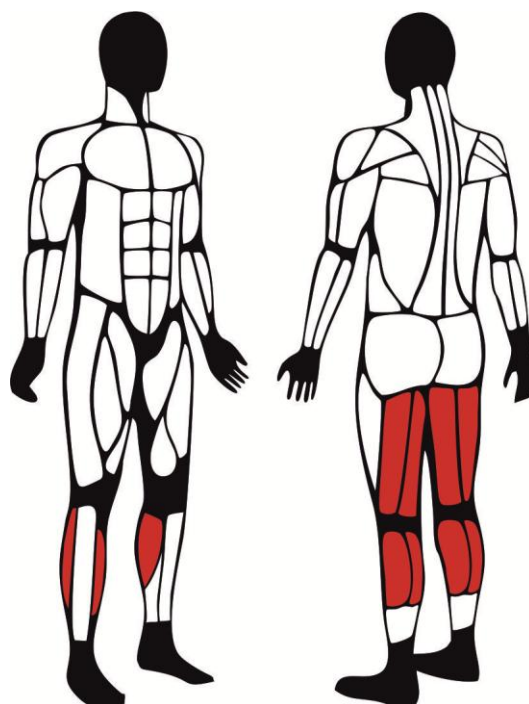
KARTA TECHNICZNA

Mocne nogi to solidny fundament całego ciała. Mocniejsze ścięgna i więzadła stawu kolanowego. Głównie zadanie to prostowanie lub zginanie nogi w kolanie.

Zestaw ćwiczeń I

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Nogi – mięśnie nóg (mięsień dwugłowy uda, mięsień półbłoniasty, mięsień półścięgnisty, mięsień brzuchaty łydki)



Opis ćwiczenia

Położ się przodem na ławce i zaczeć pięty pod wałkami oporowymi. Ugnij nogi i unieś w kierunku pośladków. Czynności powtórz wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

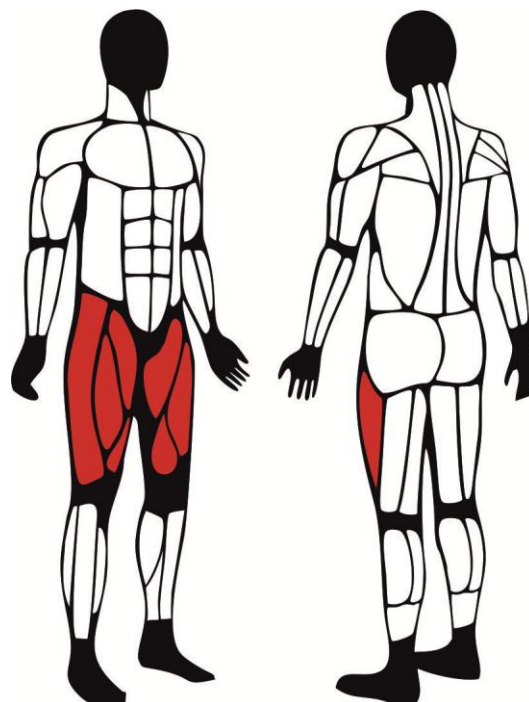
W pozycji leżącej na brzuchu, wyprostuj kończyny dolne i ustaw pięty pod wałkami. Zginając kolana, unieś ciężar w kierunku pośladków, a następnie opuść do pozycji wyjściowej. Wykonaj wdech podczas jednoczesnego uginania nóg i wydech w końcowej fazie wysiłku. Zegnij kolana maksymalnie podczas fazy unoszenia i wstrzymaj w ruchu ku dołowi w celu utrzymania napięcia mięśniowego. Kontroluj ruch opuszczania ciężaru.

KARTA TECHNICZNA

Zestaw ćwiczeń II

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Nogi – mięśnie nóg (mięsień czworogłowy uda, mięsień prosty uda)



Opis ćwiczenia

Usiądź na ławce i umieść nogi za wałkami oporowymi. Unieś podudzia do wyprostowania kolan, a następnie opuść do pozycji wyjściowej. Czynności powtórz wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Usiądź na ławce. Nogi ugnij w kolanach i zaprzyj o drążek urządzenia stopami na wysokości kostek. Z tej pozycji wykonaj ruch prostowania nóg do pełnego wyprostowania w stawach kolanowych. W pozycji wyprostowanej zatrzymaj przez chwilę dla lepszego napięcia mięśni. Następnie wróć do pozycji wyjściowej w tempie wolnym i pod pełną kontrolą ciężaru. Powietrze nabieraj przed rozpoczęciem prostowania, a wypuszczaj w momencie ich zginania.