

KARTA TECHNICZNA

SYSTEM
TYTAN

PRASA NOŻNA

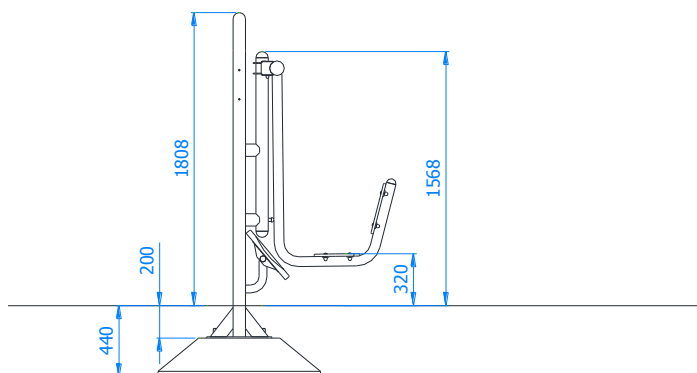
Numer katalogowy: 26069

Obowiązuje od: 18-11-2015

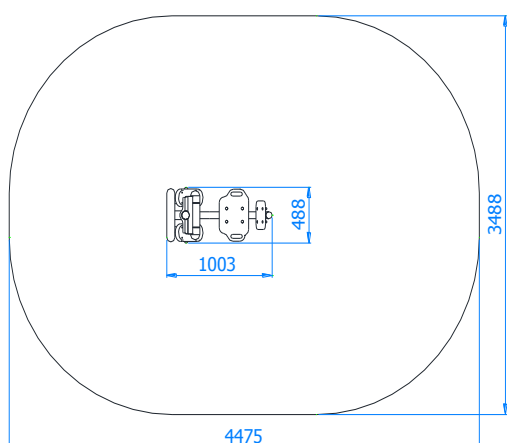
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,80 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,01 x 0,49 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	4,48 x 3,49 m
Pole powierzchni zderzenia	13,5 m ²



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

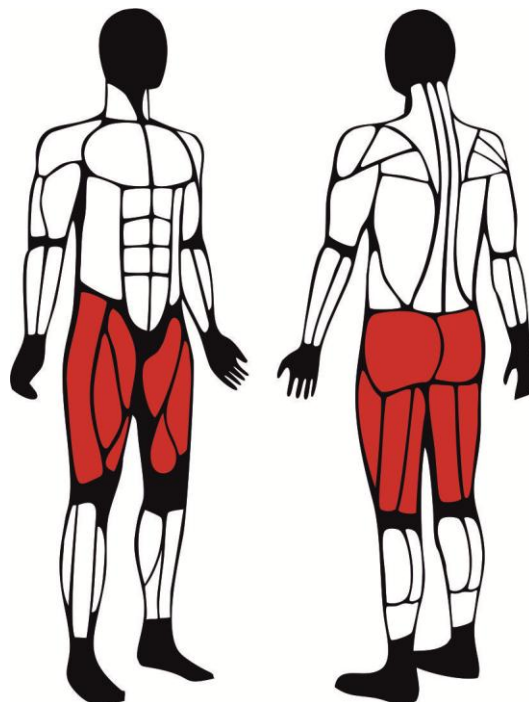
- Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych okrągłych $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm oraz $48,3 \times 2,9$ mm,
- Ramię wychylne wykonane z rur $\varnothing 60,3 \times 2,9$ mm,
- Siedzisko oraz oparcie wykonane z płyty HDPE o grubości 15 mm,
- Urządzenia wyposażone w stopy z żywicy epoksydowej zapobiegające ześlizgnięciu się stopy,
- Praca urządzenia oparta jest na łożyskach ślizgowych niewymagających konserwacji,
- Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie i dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

KARTA TECHNICZNA

Mięśnie nóg decydują o tym, jak wysoko skaczesz, jak szybko biegasz i czy dobrze wyglądasz w szortach lub bokserkach. Dobrze wykształcone mięśnie czworogłowe odciążają zmęczone kolana oraz pozwalają na podnoszenie i przenoszenie ciężaru.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Nogi – mięśnie nóg (mięsień czworogłowy i mięsień dwugłowy uda)
- Biodra – mięśnie pośladkowe wielkie



Opis ćwiczenia

Siedząc na siedzisku, podpierając się nogami wyciskaj ciężar odpychając się od pionu maszyny. Czynności powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Usiądź na siedzisku i oprzyj stopy na maszynie, całe stopy przylegają do platformy a nogi ugnij w kolanach pod kątem 90 stopni lub nieco mniejszym. Rękoma chwyć siedzisko w wyznaczonych miejscach i ustabilizuj sylwetkę. Z tego punktu nabierz powietrza i wypychaj ciężar, jednocześnie wypuszczając powietrze. Prostuj nogi w kolanach (bez blokowania) nabierając jednocześnie powietrze. Kontroluj ruch i ciężar przez całe ćwiczenie. Ruch kończy się przy powtórnym ugięciu kolan. Nie pozwól, by ciężar uderzył w zabezpieczenie. Nie blokuj kolan w końcowej fazie ruchu - szkodzi to stawom kolanowym i zmniejsza napięcie mięśni.