

KARTA TECHNICZNA

**SYSTEM
TYTAN**

SZTANGA W LEŻENIU

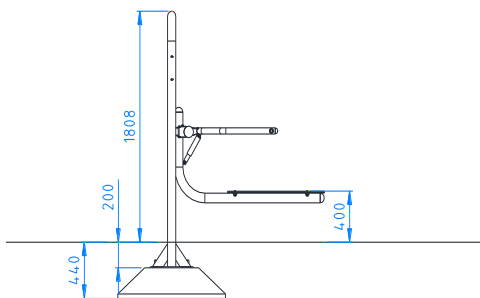
Numer katalogowy: 26209

Obowiązuje od: 18-11-2015

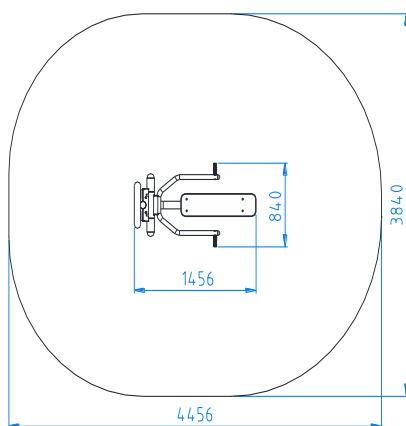
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,4 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,46 x 0,84 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	4,46 x 3,84 m
Pole powierzchni zderzenia	14,6 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań.

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

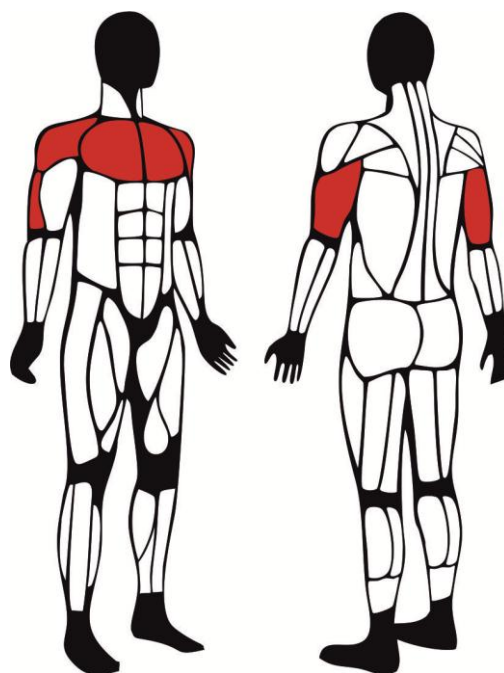
- Konstrukcja nośna wykonana z rury stalowej okrągłej $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm,
- Ramię do ćwiczeń wykonane z rury $\varnothing 48,3 \times 2,9$ mm z rączkami z pręta $\varnothing 16$ w osłonie z tworzywa sztucznego,
- Siedzisko wykonane z płyty HDPE o grubości 15 mm,
- Płynny przyrost oporu urządzenia zapewniają bezobsługowe przeguby metalowo-gumowe nie wymagające konserwacji,
- Amortyzator zapobiega nagłemu opadnięciu ramion,
- 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 i zębaty przedni)
- Barki – mięśnie obręczy barkowej (mięsień naramienny przedni)
- Ręce – mięśnie ramion (mięsień trójgłowy ramienia - triceps)



Opis ćwiczenia

Leżąc na plecach unieś ręczki z ciężarem do wyprostowania rąk, a następnie kontroluj powrót do klatki piersiowej. Czynności powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Położ się na ławce, stopy postaw stabilnie na podłożu i ugnij nogi w kolanach tak, aby utworzył się kąt prosty. Chwyć ręczki maszyny nachwytem i wyciśnij ciężar do wyprostowanych rąk biorąc jednocześnie wydech (faza pozytywna). Następnie opuść równym tempem do klatki piersiowej biorąc głęboki wdech (faza negatywna). Łokcie w trakcie całego ćwiczenia powinny być oddalone od ciała. Ramiona po opuszczeniu ciężaru powinny tworzyć z przedramionami kąt prosty. Dla lepszego napięcia wyciskanie najlepiej zatrzymać zanim łokcie zostaną zablokowane. Powinieneś utrzymywać ruch płynny unikając wstrzymywania oddechu oraz odrywania bioder od ławki koncentrując się jednocześnie na stałym napięciu mięśni piersiowych.