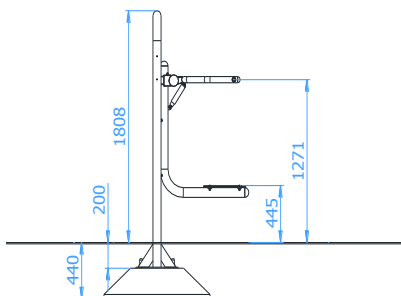


WYCISKANIE SIEDZĄC

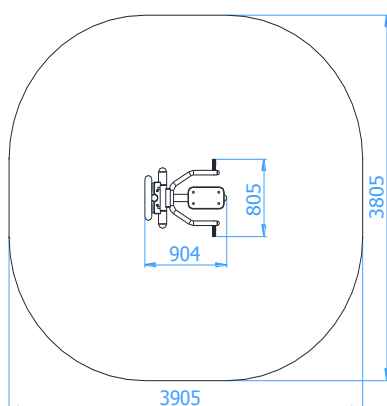
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,45 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,91 x 0,81 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,91 x 3,81 m
Pole powierzchni zderzenia	13,1 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań.

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

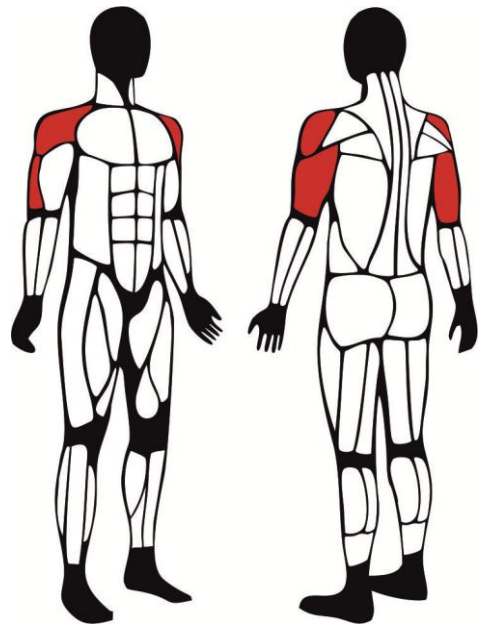
Opis techniczny

- 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,
- Urządzenie wyposażone w amortyzator zapobiegający nagłemu opadnięciu ramion,
- Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie i dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

Mięśnie barków pracują podczas wykonywania większości ćwiczeń angażujących ramiona. Odpowiednio rozbudowane są jednymi z najbardziej widocznych mięśni u człowieka.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Barki – mięśnie obręczy barkowej (mięsień naramienny przedni i naramienny boczny)
- Ręce – mięśnie trójgłowe ramion – triceps (głowa przyśrodkowa, długa i boczna)



Opis ćwiczenia

Wypchnij ciężar nad głowę i kontroluj jego powrót w dół. Czynności powtórz wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Przyjmij stabilną pozycję, stopy szeroko rozstawione. Uchwyc chwytły maszyny nachwytem i wypchnij nad głowę. Wykonaj wdech z jednoczesnym opuszczeniem drążków maszyny na wysokość uszu. Następnie wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech. W górnej części napnij mięśnie naramienne poprzez próbę wysunięcia barków w górę. Ruch powrotny powinien odbywać się pod pełną kontrolą. Nie prostuj łokci do samego końca. Podczas wykonywania ćwiczenia łokcie powinny być prowadzone wzdłuż linii ciała.