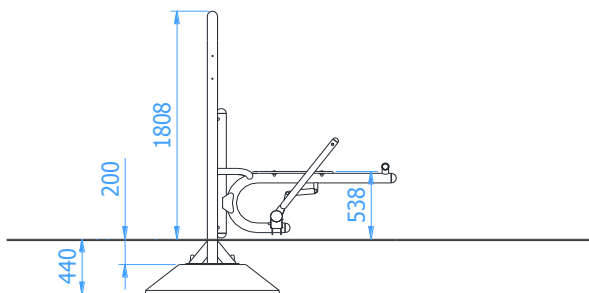


## WIOSŁA

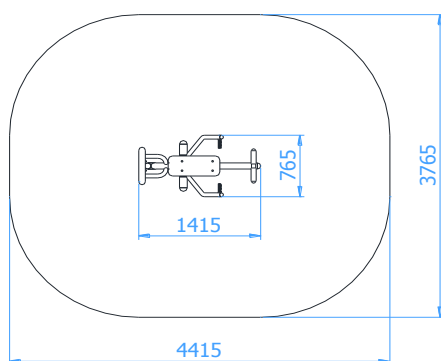
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,54 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,42 x 0,77 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	4,42 x 3,77 m
Pole powierzchni zderzenia	14,2 m <sup>2</sup>



### Wymiary urządzenia



### Wymiary powierzchni zderzenia



#### Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

*Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.*

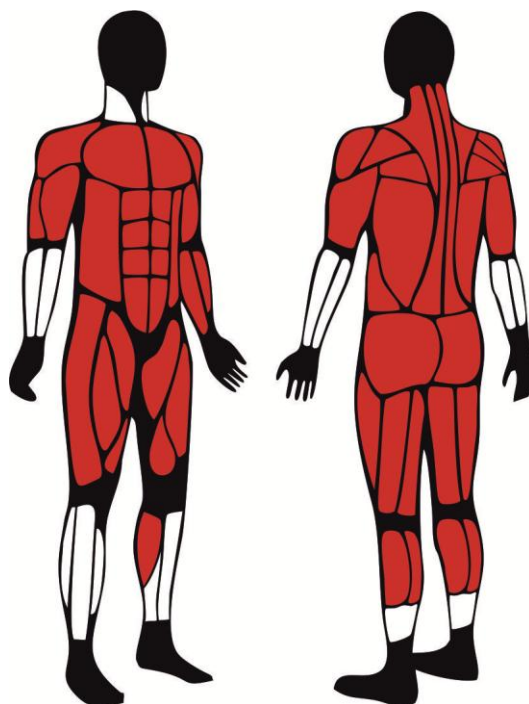
### Opis techniczny

- Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych okrągłych  $\varnothing 76,1 \times 3,2$  mm,
- Ramię wiosła wykonane z rury  $\varnothing 48,3 \times 2,9$  mm z rączkami z pręta  $\varnothing 16$  w osłonie z tworzywa sztucznego,
- Podnóżek wykonany z rury  $\varnothing 48,3 \times 2,9$  mm w osłonie z tworzywa sztucznego,
- Siedzisko wykonane z płyty z tworzywa sztucznego HDPE o grubości 15 mm,
- Płynny przyrost oporu urządzenia zapewniają bezobsługowe przeguby metalowo-gumowe niewymagające konserwacji,
- Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie i dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

**Urządzenie do ćwiczeń aerobowych daje możliwość przeprowadzenia ogólnorozwojowego treningu angażującego jednocześnie kilka grup mięśni w jednym czasie.**

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Plecy – mięśnie grzbietu (mięsień najszerszy grzbietu, czworoboczny i prostownik grzbietu)
- Nogi – mięśnie nóg (mięsień czworogłowy, dwugłowy uda i brzuchaty łydki)
- Biodra – mięśnie pośladkowe wielkie
- Barki – mięśnie obręczy barkowej (mięsień naramienny przedni, naramienny boczny i tylny)
- Klatka piersiowa – mięśnie klatki piersiowej (mięsień piersiowy większy, mniejszy i zębaty przedni)
- Ręce – mięśnie ramion (mięsień dwugłowy ramion- biceps, trójęglowy ramion- triceps, mięśnie przedramion)
- Brzuch – mięśnie brzucha (mięsień prosty i mięśnie skośne brzucha)



#### Opis ćwiczenia

Siedząc na ławce z zapartymi nogami przyciągaj ręczki urządzenia do siebie a następnie pozwól na ich powrót do pozycji pierwotnej. Czynność powtórz kilkakrotnie.

#### Wykonywanie ćwiczenia

Usiądź płasko na ławce z nogami zapartymi o stabilny przedni ogranicznik. Chwyć ręczki maszyny nachwytem a nogi utrzymuj lekko zgięte w kolanach. Zapierając się nogami przyciągnij ręczki do siebie. Łokcie podczas ruchu utrzymuj wzdłuż tułowia. Podczas przyciągania ręczek do klatki piersiowej wykonuj wydech, a podczas powrotu do pierwotnej pozycji nabieraj powietrza wykonując wdech. Podczas całego ćwiczenia utrzymuj proste plecy nie wykrzywiając (garbiąc) sylwetki. Staraj się panować nad ćwiczeniem kontrolując stałe napięcie mięśni podczas ich pracy.