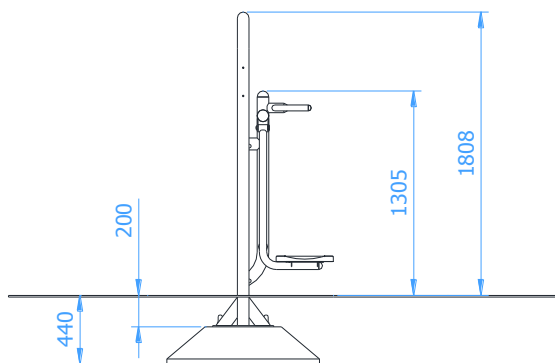


NOŻYCE

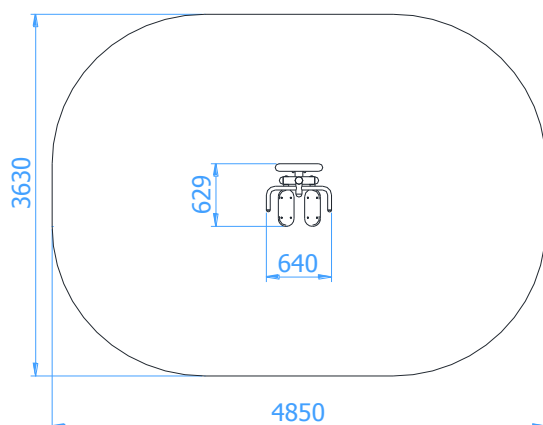
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,62 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,63 x 0,64 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,63 x 4,85 m
Pole powierzchni zderzenia	15,6 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

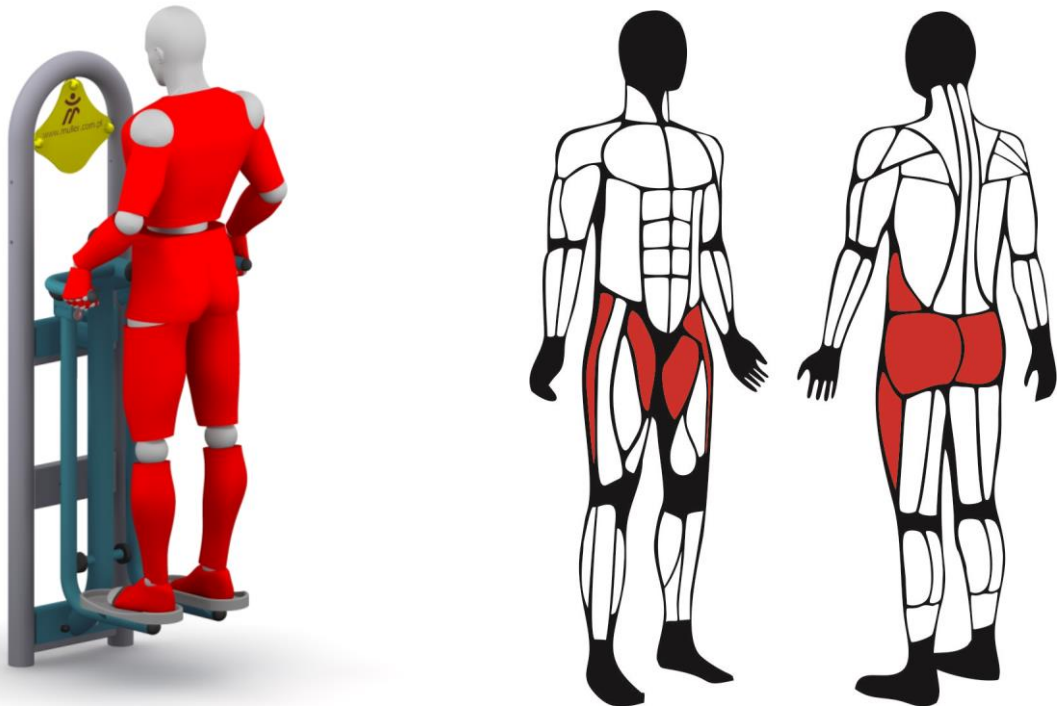
Opis techniczny

- Konstrukcja nośna wykonana z rur stalowych okrągłych $\varnothing 76,1 \times 3,2 \text{ mm}$ oraz $\varnothing 48,3 \times 2,9 \text{ mm}$,
- Ramię wychylne wykonane z rur $\varnothing 48,3 \times 2,9 \text{ mm}$,
- Urządzenie dodatkowe wyposażone w stopy z żywicy epoksydowej zapobiegające ześlizgnięciu się nogi,
- Uchwyt wykonany z rury $\varnothing 38 \times 2 \text{ mm}$ zapewnia stabilne podparcie podczas wykonywania ćwiczeń,
- Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie i dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

Ćwiczenia na urządzeniu ukierunkowane głównie na trening cardio – aerobowy i siłowo – obwodowy zapewniający wzmocnienie mięśni bez powiększania ich objętości. Trening na tym urządzeniu ujędrnia ciało i wzmacnia układ mięśniowo – stawowy jak również przyczynia się do poprawy kondycji fizycznej i figury.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Nogi – mięśnie nóg (mięsień przywodziciel wielki, przywodziciel długi, grzebieniowy)
- Biodra – mięśnie pośladkowe (mięśnie pośladkowe wielkie i średnie)



Opis ćwiczenia

Stań na urządzeniu i trzymając się rączek staraj się odwieść od siebie maksymalnie uda. Czynność powtarzaj wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Wejdź na urządzenie i chwyć rączki przednie. Nogi postaw na stopnicach. Trzymając się chwytu przedniego odwóź od siebie uda maksymalnie na zewnątrz. Ruch na zewnątrz oraz powrotny do środka wykonuj pod pełną kontrolą. Podczas całego ćwiczenia utrzymuj proste plecy (nie garbiąc sylwetki). Staraj się panować nad ćwiczeniem kontrolując stałe napięcie mięśni podczas ich pracy.