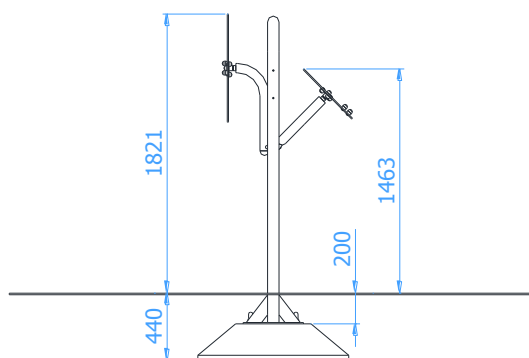


STERNIK 3

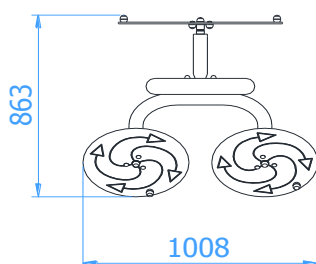
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	Nie dotyczy
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,87 x 1,01 x 1,83 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	Nie dotyczy
Pole powierzchni zderzenia	Nie dotyczy



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

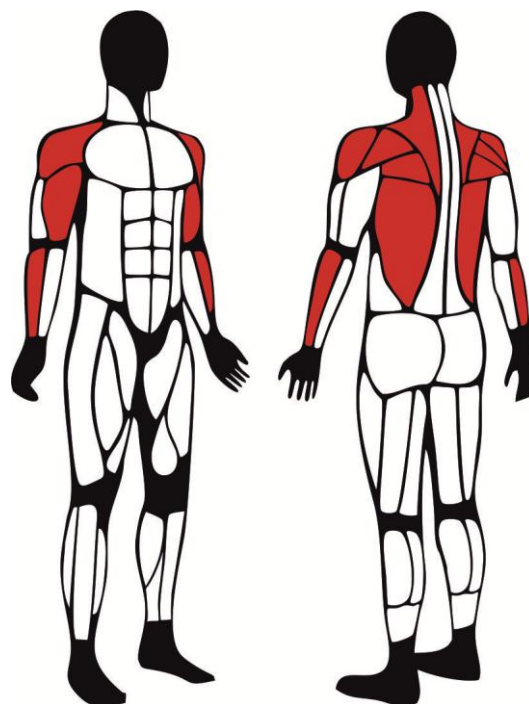
Opis techniczny

- Konstrukcja nośna wykonana z rur okrągłych $\varnothing 76,1 \times 3,2\text{mm}$,
- Koła wykonane są z płyty HPL grubości 8mm,
- Praca urządzenia oparta na łożyskach niewymagających konserwacji,
- Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie i dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

Ćwiczenia rekreacyjne, ogólnie wpływające na poprawę sprawności, wydolności serca, płuc i ogólnej kondycji fizycznej. Powiększają zakres ruchu w stawach, wzmacniają ścięgna, zwiększają elastyczność stawów oraz polepszają ukrwienie mięśni.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Ręce – mięśnie nadgarstków, mięśnie przedramion, mięśnie ramion (mięsień dwugłowy ramienia - biceps, mięsień ramienny i ramiennie-promieniowy)
- Barki – mięśnie obręczy barkowej (mięsień naramienny przedni i naramienny boczny)
- Plecy – mięśnie grzbietu (mięsień czworoboczny grzbietu)



Opis ćwiczenia

Stań twarzą do urządzenia. Złap rękoma za uchwyty i obracaj kołami w prawo – lewo. Czynności powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Stań twarzą do urządzenia. Rękoma chwyć uchwyty na kołach. Nie krzyżuj rąk. Obracaj dwoma kołami naraz. Dwoma kołami w tym samym kierunku, w kierunkach przeciwnych i naprzemiennie.

Zmień sposób ćwiczenia i złap koło dwoma rękoma, obracaj kołem w lewo, a później w prawo.