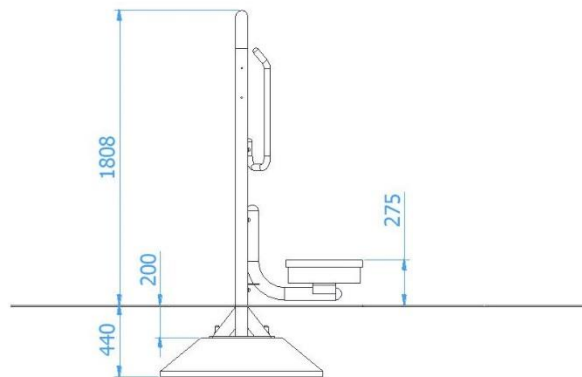


TWISTER

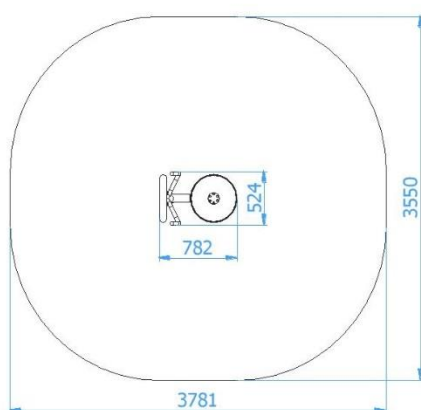
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,28 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	0,79 x 0,53 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	3,79 x 3,55 m
Pole powierzchni zderzenia	11,2 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

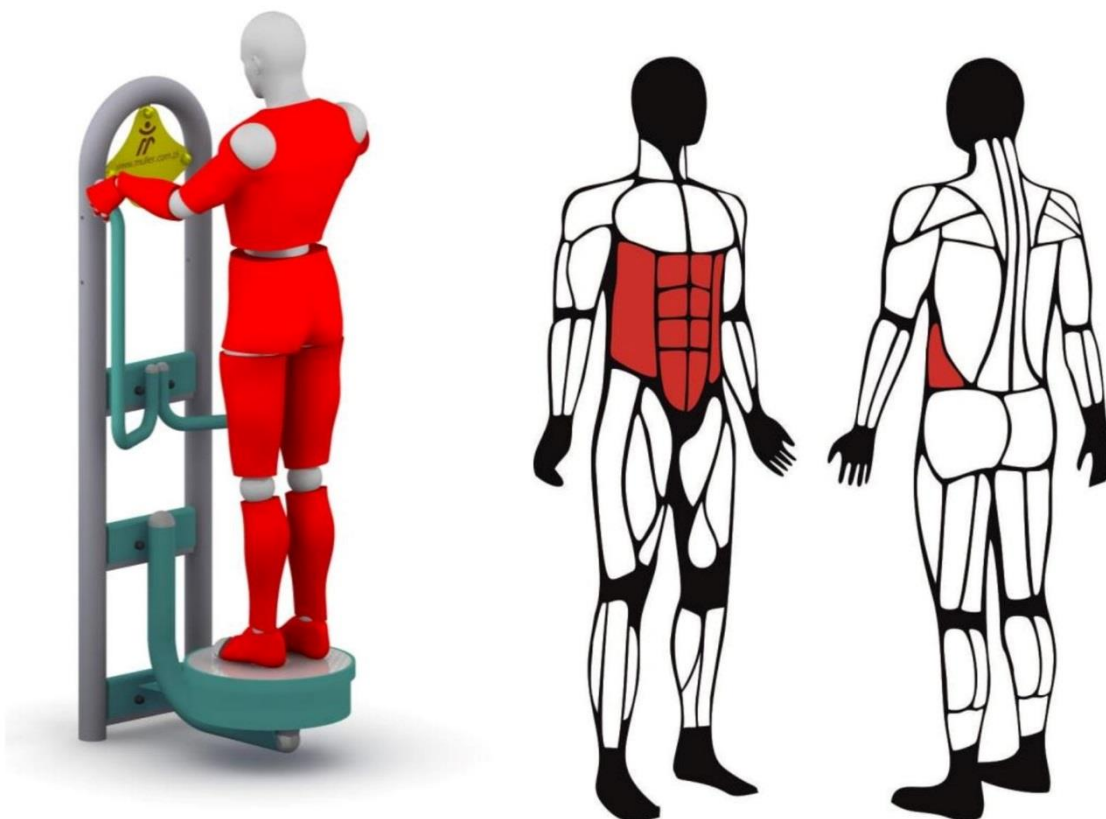
Opis techniczny

- Konstrukcja nośna wykonana z rury okrągłej $\varnothing 76,1 \times 3,2\text{mm}$,
- Uchwyt wykonany z rury $\varnothing 38 \times 2,6\text{mm}$ zapewnia stabilne podparcia podczas wykonywania ćwiczeń,
- Element obrotowy wykonany na bębnie $\varnothing 470\text{mm}$, pokryty blachą antypoślizgową,
- Płynny opór urządzenia zapewnia sprężyna powrotna,
- Narastający opór pozwala na maksymalny kąt obrotu talerza 105° w prawo i w lewo, co zapobiega kontuzjom,
- Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie i dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

Mięśnie brzucha pełnią bardzo istotną funkcję względem naszego ciała. Pełnią rolę zginaczy, obracają tułów w stronę przeciwną, pochylają i pełnią funkcje obrotowe. Wspomagają zachowanie naturalnej i odpowiedniej postawy ciała człowieka dzięki prawidłowemu napięciu mięśniowemu w tych partiach.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Brzuch – mięśnie brzucha (mięsień prosty i mięśnie skośne brzucha)



Opis ćwiczenia

Stań na platformie twistera i energicznie skręcaj biodra w lewą i prawą stronę. Czynności powtórz kilkakrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Stań na platformie twistera, nogi złączone a tułów wyprostowany. Dłonie oprzyj na rączkach maszyny. Energicznie skręcaj biodrami w lewą i prawą stronę. Przez cały czas trwania ćwiczenia utrzymuj barki równoległe do trzymanyh uchwytów. W celu uniknięcia niebezpieczeństwa naciągnięcia więzadeł, kolana lekko ugnij a obroty kontroluj. Pracę mięśni skośnych poczujesz intensywniej wyginając lekko grzbiet. Najlepsze rezultaty osiągniesz poprzez dłuższe ćwiczenie.