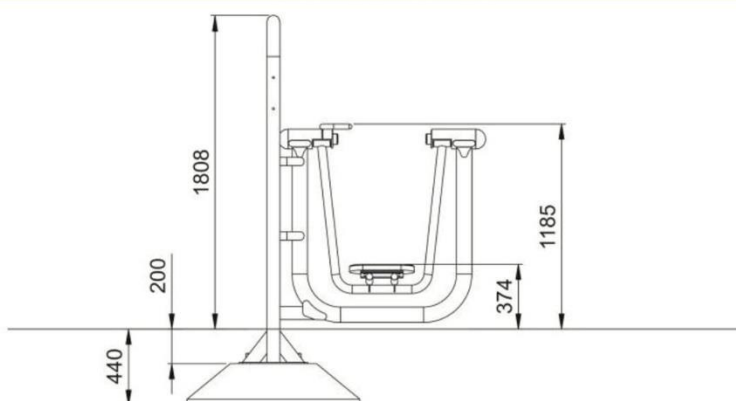


WAHADŁO

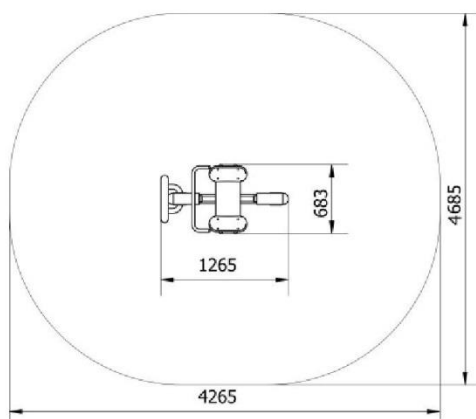
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,92 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,27 x 0,69 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	4,27 x 4,69 m
Pole powierzchni zderzenia	13,3 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Darń
- Kora – ziarno 20 do 80 mm, grubość min. 200mm
- Wióry – ziarno 5 do 30 mm, grubość min. 200mm
- Piasek – ziarno 0,2 do 2 mm, grubość min. 200mm
- Żwir – ziarno 2 do 8 mm, grubość min. 200 mm
- Nawierzchnie syntetyczne o wymaganych właściwościach amortyzujących

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia. Nawierzchnię sypką należy wykonać tak, aby jej grubość była o 100mm większa niż wartość minimalna podana powyżej.

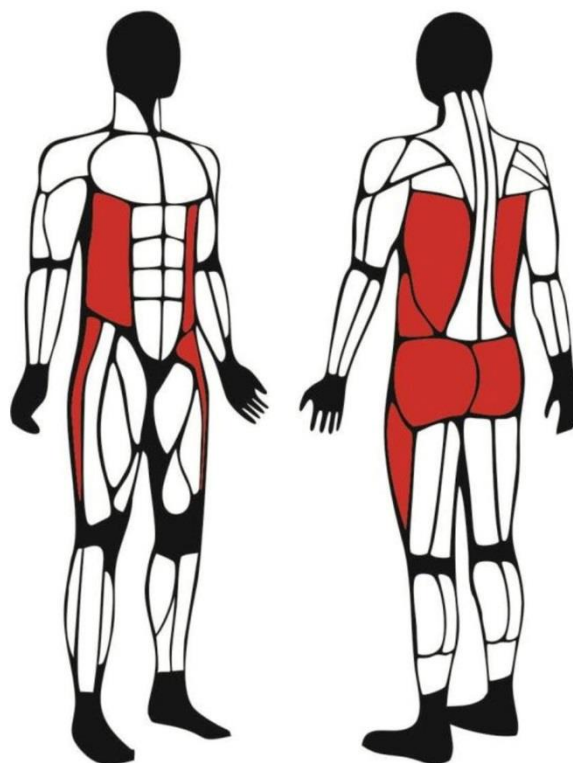
Opis techniczny

- Konstrukcja nośna wykonana z rur $\varnothing 88,9 \times 3,2\text{mm}$,
- Ramię wychylne wykonane z rury $\varnothing 48,3 \times 2,9\text{mm}$ oraz dodatkowo wyposażone w stopy z żywicy epoksydowej zapobiegające ześlizgnięciu się nogi,
- Uchwyt wykonany z rury $\varnothing 30 \times 2\text{mm}$ zapewnia stabilne podparcie podczas wykonywania ćwiczeń,
- Praca urządzenia oparta przegubach metalowo-gumowych niewymagających konserwacji,
- Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie i dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

Ćwiczenia na urządzeniu ukierunkowane są głównie na trening cardio – aerobowy i siłowo – obwodowy zapewniający wzmocnienie mięśni i ścięgien. Powiększenie zakresu ruchu w stawach i polepszenie ukrwienia mięśni. Trening ujędrnia ciało i przyczynia się do poprawy kondycji ruchowej, fizycznej i figury całego ciała poprzez redukcję tkanki tłuszczowej.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Nogi – mięśnie nóg (mięsień przywodziciel wielki, przywodziciel długi)
- Biodra – mięśnie pośladkowe (mięśnie pośladkowe wielkie i średnie)
- Brzuch – mięśnie brzucha (mięśnie skośne brzucha i zębate)



Opis ćwiczenia

Stań w rozkroku na urządzeniu i trzymając się rączek staraj się maksymalnie odwieść nogi od pionu ciała. Czynność powtarzaj wielokrotnie w lewą i prawą stronę.

Wykonywanie ćwiczenia

Wejdź na urządzenie i chwyć rączki przednie. Nogi postaw na rozstawionych stopnicach. Odwodzić uda maksymalnie na zewnątrz w jedną stronę i po powrocie od razu w stronę przeciwną. Ruch nóg na zewnątrz oraz do pionu wyprostowanej sylwetki wykonuj pod pełną kontrolą. Weź wdech podczas bocznego wypychania nóg na zewnątrz a wydech podczas powrotu do pionu. Staraj się panować nad ćwiczeniem kontrolując stałe napięcie mięśni podczas ich pracy.