

KARTA TECHNICZNA



NARCIARZ BIEGOWY ORBITREK

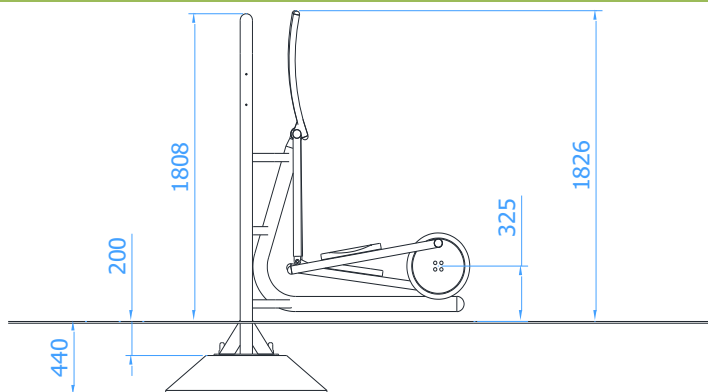
Numer katalogowy: 26559

Obowiązuje od: 24-01-2024

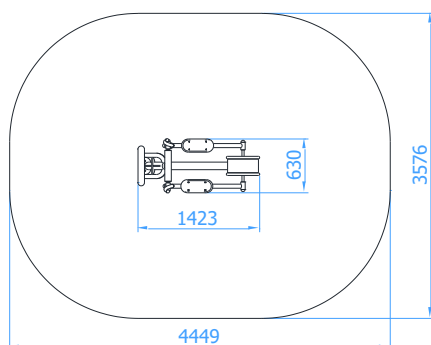
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,44 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,43 x 0,63 x 1,83 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	4,45 x 3,58 m
Pole powierzchni zderzenia	13,7 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań.

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

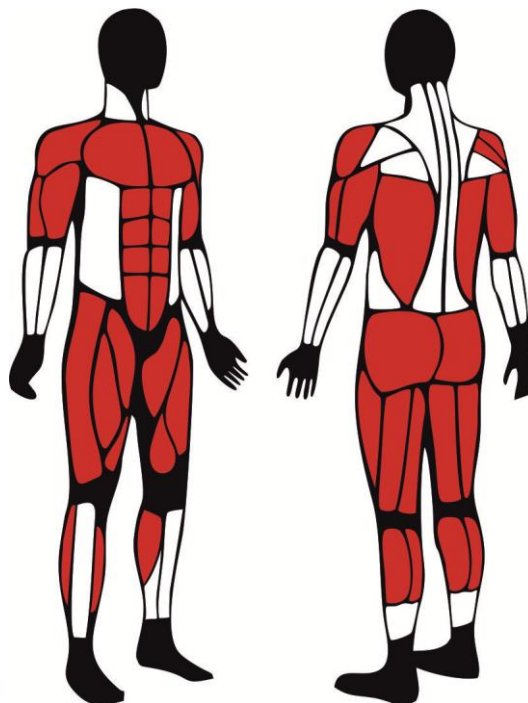
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury $\varnothing 76,1 \times 3,2 \text{ mm}$ oraz profili zamkniętych $120 \times 40 \times 3 \text{ mm}$;
- Konstrukcja wykonana z rury stalowej okrągłej $\varnothing 88,9 \times 3,2 \text{ mm}$;
- Podnóżki wykonane z rury $\varnothing 48,3 \times 2,9 \text{ mm}$ ze stopnicami z żywicy epoksydowej zapobiegające ześlizgnięciu się nogi;
- Uchwyty wykonane z rury $\varnothing 38 \times 2,6 \text{ mm}$ zapewniające stabilne podparcie podczas wykonywania ćwiczeń;
- Urządzenie wyposażone w obrotowy bęben o średnicy 390 mm nadający stopom ćwiczącego eliptyczną trajektorię;
- Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo (powłoka cynkowa o grubości min. 100 μm) oraz malowana proszkowo;
- Urządzenie certyfikowane w systemie akredytowanym PCA (Polskie Centrum Akredytacji);
- Montaż zestawu z użyciem prefabrykowanych fundamentów wykonanych z betonu C25/30;
- Możliwa tolerancja wymiarów (+/- 3%);

KARTA TECHNICZNA

Przeznaczony jest do ćwiczeń aerobowo – kondycyjnych. Zwiększa siłę i poprawia ruchomość stawów, wydolność organizmu i ogólną kondycję fizyczną. Wzmacnia układ oddechowy i poprawia krążenie krwi.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

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



Opis ćwiczenia

Stań na urządzeniu i trzymając się rączek ruszaj nogami i rękoma tak, jakbyś maszerował. Czynność powtarzaj wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Wejdź na urządzenie i chwyć rękoma rączki maszyny. Trzymając się prosto wykonaj pełny ruch marszowy przesuając rączki maszyny do przodu z równoczesnym naprzemiannym przesuwaniem nóg w tył. Z ruchu marszowego przejdź do biegu. Zachowaj sylwetkę „biegnącego na nartach”.