

KARTA TECHNICZNA



BIEGACZ

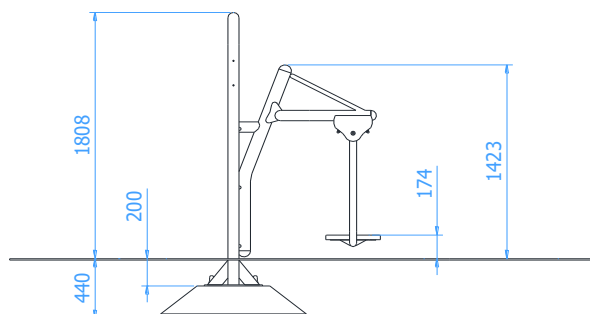
Numer katalogowy: 26709

Obowiązuje od: 24-01-2024

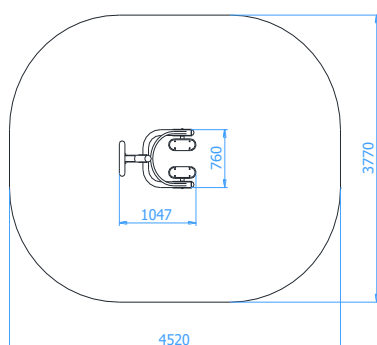
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,74 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,05 x 0,76 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	4,52 x 3,77 m
Pole powierzchni zderzenia	15,1 m ²



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 $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm oraz profili zamkniętych $120 \times 40 \times 3$ mm;
- Konstrukcja wykonana z rur $\varnothing 88,9 \times 3,2$ mm oraz $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm;
- Ramię wychylne biegacza wykonane z rury $\varnothing 48,3 \times 2,9$ mm ze stopami z żywicy epoksydowej zapobiegające ześlizgiwaniu się stopy;
- Uchwyt wykonany z rury $\varnothing 30 \times 2$ mm zapewni stabilne podparcie podczas wykonywania ćwiczeń;
- Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo (powłoka cynkowa o grubości min. 100 μ m) 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%).

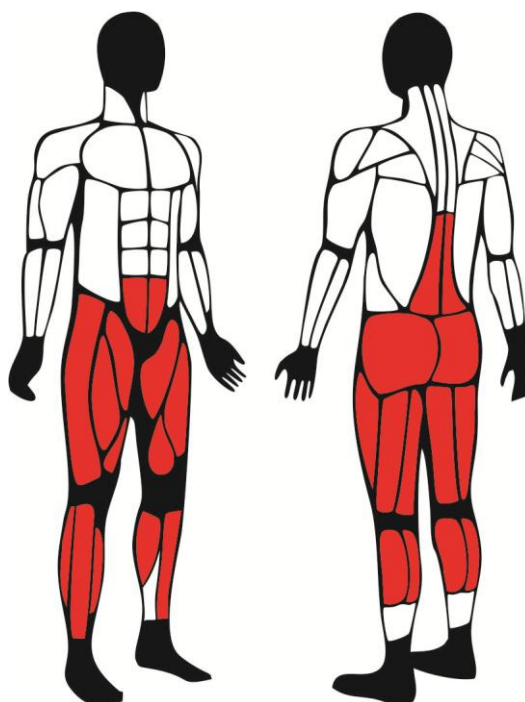
Biegacz przeznaczony jest do wykonywania ćwiczeń aerobowych. Korzystnie wpływa na układ krążenia, serce i płuca.

KARTA TECHNICZNA

Imituje ruch biegu przy minimalnym obciążeniu stawów. Redukuje tkankę tłuszczową, poprawia wydolność organizmu, ogólną kondycję fizyczną, koordynację i zmysł równowagi.

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



Opis ćwiczenia

Postaw stopy na podporach. Złap mocno poręcz i wykonuj nogami ruch naprzemienny w przód i w tył. Czynności powtórz wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Postaw obie nogi na stopnicach i chwyć mocno za uchwyt. Trzymając się wykonaj pełny ruch marszowy przechodząc do biegu.