

KARTA TECHNICZNA



ROWEREK POZIOMY

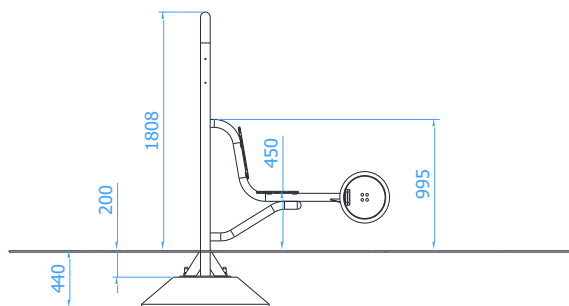
Numer katalogowy: 26769

Obowiązuje od: 24-01-2024

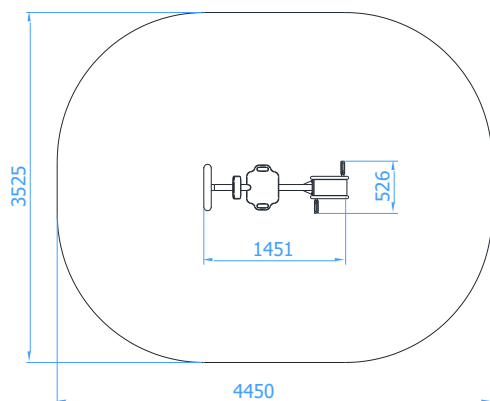
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,45 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,45 x 0,53 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	4,45 x 3,53 m
Pole powierzchni zderzenia	13,8 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

Opis techniczny

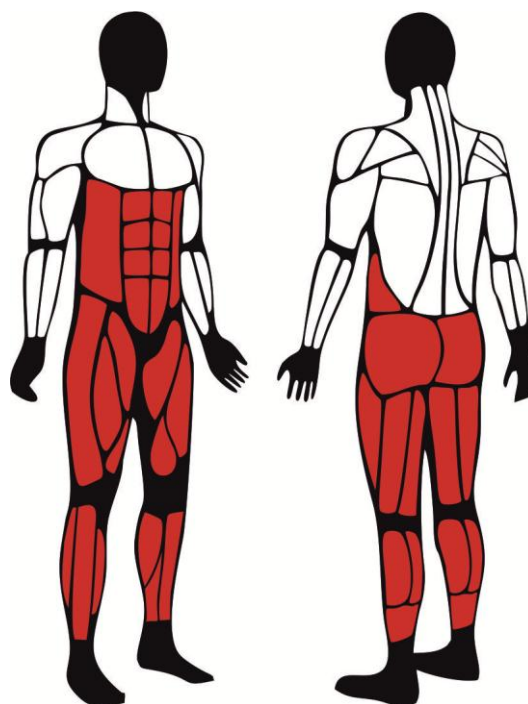
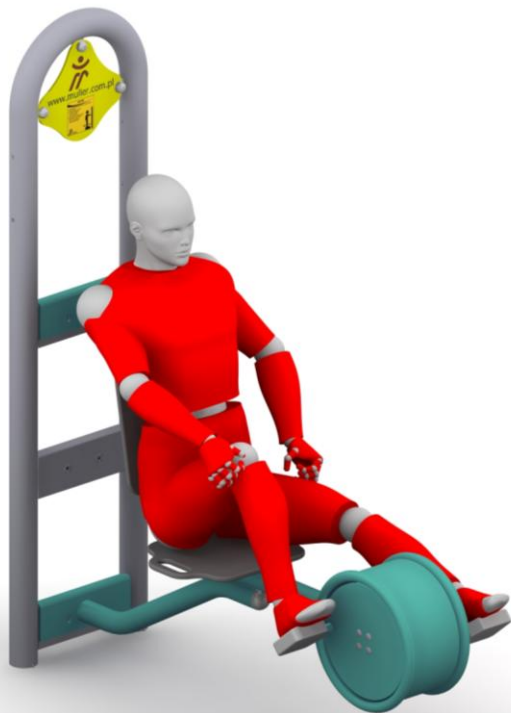
- Konstrukcją nośną urządzenia jest osobny pylon wykonany z rury $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm oraz profili zamkniętych $120 \times 40 \times 3$ mm;
- Konstrukcja wykonana z rur okrągłych $\varnothing 60,3 \times 2,9$ mm;
- Siedzisko oraz oparcie wykonane z płyty HDPE o grubości 15 mm;
- Praca urządzenia oparta obrotowym bębnie o średnicy 390 mm;
- Urządzenie z wbudowanym mechanizmem hamulcowym, pozwalającym na regulację oporu obrotu pedałów i dostosowanie stopnia trudności do preferencji użytkownika;
- 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%);

KARTA TECHNICZNA

Podczas regularnego treningu rośnie sprawność całego układu mięśniowego i spala się bardzo dużo kalorii. Jazda na rowerze treningowym pobudza układ oddechowy i krwionośny a także nie obciąża stawów. Regularna jazda na rowerze pomaga wysmuklić biodra i wyrzeźbić mięśnie nóg.

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń:

- Nogi – mięśnie nóg (mięsień czworogłowy, dwugłowy uda i mięsień brzuchaty łydki)
- Biodra – mięśnie pośladkowe wielkie
- Brzuch – mięśnie brzucha (mięsień prosty i skośny brzucha)



Opis ćwiczenia

Siedząc na siedzisku nogi postaw na pedałach oporowych i przy wykorzystaniu odpowiedniej siły nacisku naprzemiennie wykonuj ruchy obrotowe. Czynność powtarzaj wielokrotnie.

Wykonywanie ćwiczenia

Usiądź na siedzisku, nogi postaw na pedałach oporowych. Naciskaj odpowiednią siłą na pedały pokonując ich opór wewnętrzny. Nogami pracuj coraz mocniej wykonuj ruch obrotowy pedałów do przodu. W ostatniej fazie reguluj tempo do własnej wydolności starając się utrzymać je na jednym poziomie.