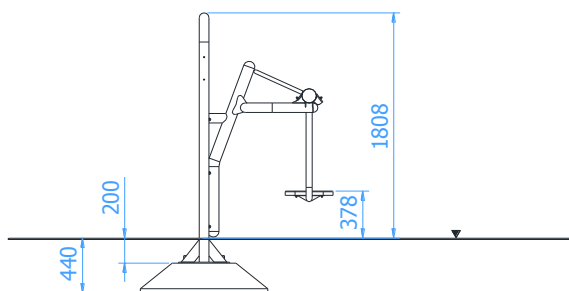


BIEGACZ

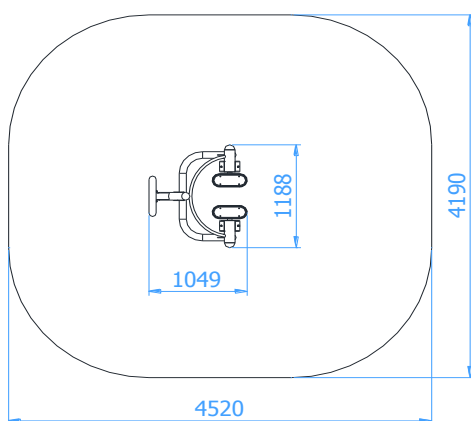
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,74 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,05 x 1,19 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	4,52 x 4,19 m
Pole powierzchni zderzenia	15,9 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Brak szczegółowych wymagań

Nawierzchnia amortyzująca powinna być wykonana na całej powierzchni zderzenia.

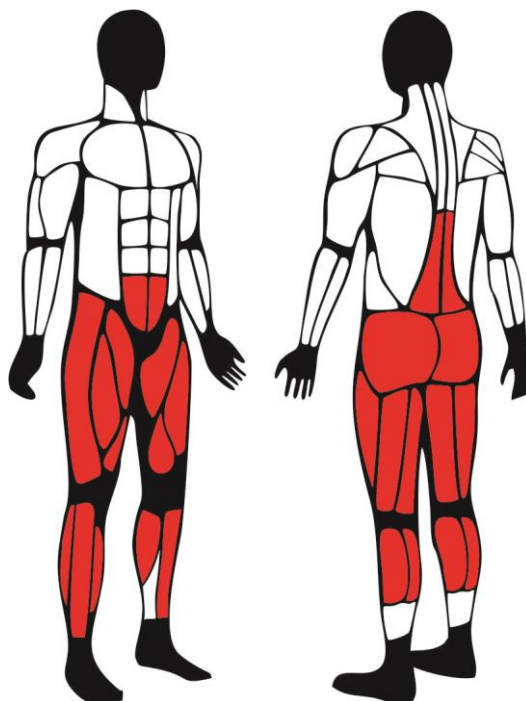
Opis techniczny

- Konstrukcja nośna wykonana z rur $\varnothing 88,9 \times 3,2\text{mm}$ oraz $\varnothing 76,1 \times 3,2\text{mm}$,
- Ramię wychylne biegacza wykonane z rury $\varnothing 48,3 \times 2,9\text{mm}$ ze stopami z żywicy epoksydowej zapobiegające ześlizgiwaniu się stopy,
- Uchwyt wykonany z rury $\varnothing 30 \times 2\text{mm}$ zapewni stabilne podparcie podczas wykonywania ćwiczeń,
- Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie i dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

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