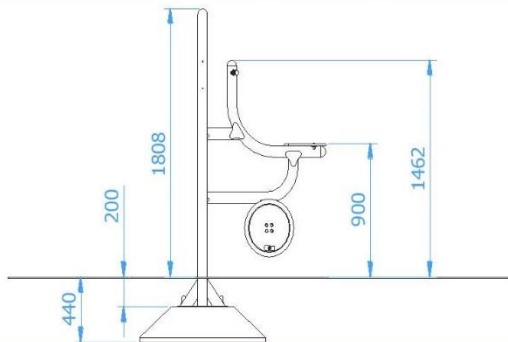


ROWEREK

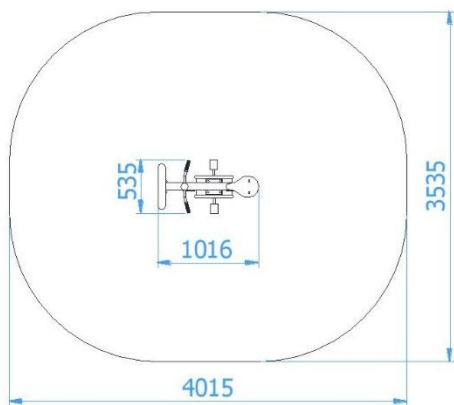
Maksymalna wysokość swobodnego upadku:	0,90 m
Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.)	1,02 x 0,54 x 1,81 m
Wymiary powierzchni zderzenia (dł. x szer.)	4,02 x 3,54 m
Pole powierzchni zderzenia	11,9 m ²



Wymiary urządzenia



Wymiary powierzchni zderzenia



Dopuszczalna nawierzchnia amortyzująca

- Darni
- 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.

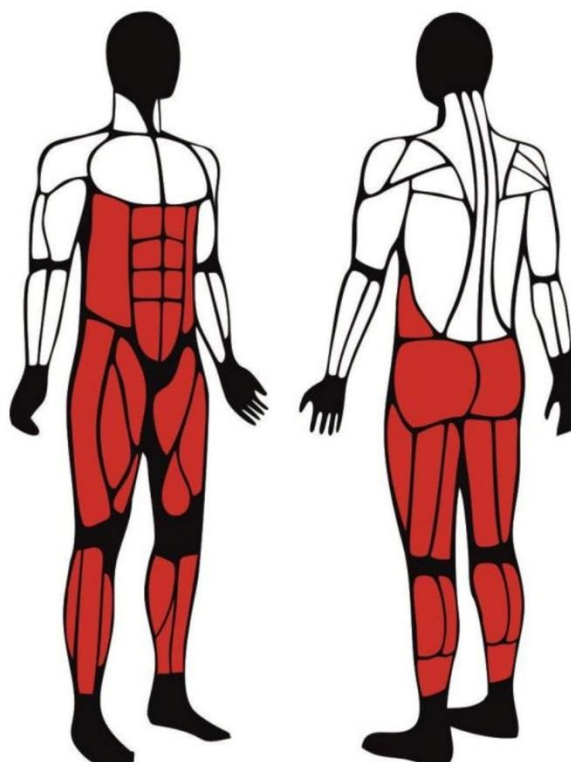
Opis techniczny

- Konstrukcja nośna wykonana z rur okrągłych $\varnothing 76,1 \times 3,2$ mm,
- Uchwyt wykonany z pręta $\varnothing 20$ w osłonie z tworzywa sztucznego,
- Siedzisko wykonane z płyty HDPE o grubości 15mm,
- Praca urządzenia oparta na łożyskach niewymagających konserwacji,
- W urządzeniu jest możliwe ustawienie siły oporu elementu obrotowego,
- Całość urządzenia zabezpieczona antykorozyjnie i dodatkowo malowana lakierem akrylowym strukturalnym,
- Urządzenie przeznaczone do montażu na Pylonie.

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, a dłonie ułóż na chwycie przednim. Trzymając się oburącz chwytu przedniego naciskaj odpowiednią siłą na pedały pokonując ich opór wewnętrzny. Plecy utrzymuj wyprostowane. 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.