

BIEGACZ – opis



Przeznaczenie: urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu.

Funkcja urządzenia: Ćwiczenia na biegaczu angażują nie tylko większość naszych mięśni, ale stymulują również układ nerwowy. Aktywność z wykorzystaniem biegacza angażuje przede wszystkim mięśnie prostowniki stawu biodrowego oraz mięśnie tułowia, ponadto podczas ćwiczeń wspomagamy ruch poprzez mięśnie klatki piersiowej i grzbietu.

Stopień trudności: łatwy/średni.