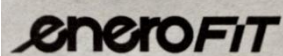


INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – 5500 ZEUS



ATLAS PRZEZNACZONY DO UŻYTKU DOMOWEGO, KLASA „H-C”



Koniecznie zapoznaj się z poniższymi informacjami

NAZWA I ADRES IMPORTERA

VICTORIA-SPOR W.DUDZIC SP.K

UL. WYBICKIEGO 9

83-050 BAŃKOWO



Tel. (58) 5733833, 798 759011

Fax (58) 3225252

SERWIS:

Tel. (58) 5733833

Fax (58) 3225252

OPIS PRODUKTU

MAKSYMALNA OBCIĄŻENIE ATLASU	-	300 kg
ZAKRES STOSOWANIA URZĄDZENIA	-	do użytku domowego – klasa „H-C”
KLASA DOKŁADNOŚCI	-	„C” (DOKŁADNOŚĆ MINIMALNA)
KLASA UŻYTKOWANIA	-	„H” (DO UŻYTKU DOMOWEGO)
WAGA URZĄDZENIA	-	246 KG
ROK PRODUKCJI	-	2023
OKRES TRWAŁOŚCI	-	BEZTERMINOWO.

INFORMACJE NA TEMAT OBCIĄŻNIKÓW

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| - Średnica otworów obciążników | - 26 mm |
| - Wymiary obciążników | - 30 X 27.5 X 4.5 cm / 4.5 kg |
| | - 22 X 17 X 4.5 cm / 2.8 kg |
| - Waga pojedynczego obciążnika | - 18 szt. x 4.5 kg + 2 szt. x 2.8 kg |
| - Ilość obciążników w stosie | - 20 szt. |
| - Waga stosu | - 86.60 kg |

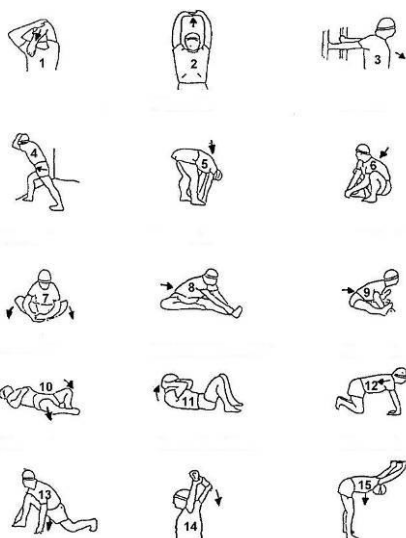
UWAGA!

ZABRANIA SIĘ UŻYWANIA OBCIĄŻNIKÓW O OGÓLNEJ MASIE PRZEKRACZAJĄCEJ 86.60 KG. ZABRANIA SIĘ DOKŁADANIA OBCIĄŻNIKÓW.

INFORMACJA NA TEMAT SIEDZISKA Siedzisko z możliwością regulacji wysokości.

UWAGI I ZALECENIA

1. Bardzo uważnie przeczytaj instrukcję przed przystąpieniem do składania i korzystania z atlasu. Bezpieczne i efektywne użytkowanie jest możliwe tylko wtedy, kiedy atlas będzie składany, użytkowany i przechowywany zgodnie z instrukcją. Wszystkie osoby chcące korzystać z urządzenia muszą dokładnie zapoznać się z instrukcją.
2. Przed przystąpieniem do ćwiczeń powinieneś skonsultować zakres i intensywność ćwiczeń z lekarzem. Osoby cierpiące na choroby układu krążenia, mające podwyższone ciśnienie krwi, podwyższony poziom cholesterolu, nie mogą przystąpić do ćwiczeń bez konsultacji z lekarzem. **KONSULTACJA Z LEKARZEM JEST NIEZBĘDNA.**
3. Jeżeli w czasie ćwiczeń pojawią się jakiegokolwiek niepokojące symptomy np. bóle w klatce piersiowej, płytki oddech, skurcze itp. natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem. Niewłaściwie dobrany program ćwiczeń lub zbyt duża ich intensywność może mieć negatywny wpływ na Twoje zdrowie.
4. dzieci nie mogą korzystać z atlasu. Jest to urządzenie przeznaczone dla dorosłych. **NIE POZOSTAWIAJ DZIECI BEZ OPIEKI W POMIESZCZENIU, GDZIE ZNAJDUJE SIĘ ATLAS.**
5. Zwierzęta domowe trzymaj z dala od urządzenia.
6. Przed przystąpieniem do ćwiczeń **UPEWNIJ SIĘ, ŻE WSZYSTKIE ŚRUBY I NAKRĘTKI SĄ WŁAŚCIWIE DOKRĘCONE.** Nakrętki samozaciskowe mogą być wykorzystane jednokrotnie.
7. Możesz korzystać z urządzenia, jeżeli jest ono pełnosprawne. Uszkodzone części należy natychmiast wymienić na części wolne od wad. Jeżeli usłyszysz jakiś nienaturalny hałas wydobywający się z urządzenia natychmiast wstrzymaj ćwiczenia. W wypadku jakichkolwiek problemów skontaktuj się z serwisem: **ul. WYBICKIEGO 9, 83-050 BAŁOWO, tel. 798 759011 , fax (58) 5733833.**
8. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego – klasa H-C, nie jest przystosowane do użytku w terapii medycznej.
9. Zachowaj szczególną ostrożność w trakcie przenoszenia atlasu. Raz ustawionego urządzenia staraj się nie przemieszczać. Urządzenie jest na tyle ciężkie, że powinno być przenoszone przez kilka osób, z zachowaniem odpowiednich technik.
10. Użytkownik musi być pewny, że w trakcie ćwiczeń ani on, ani inne osoby nie będą miały kontaktu częściami atlasu, będącymi w ruchu.
11. **NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULACYJNYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻYTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ICH ELEMENT.**



SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA

1. Ustaw sprzęt na gładkiej, wypoziomowanej powierzchni.
2. Dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń ustaw urządzenie na wolnej przestrzeni o wymiarach co najmniej 3,00 m². Urządzenie zajmuje około 2,5 m² powierzchni. Wokół urządzenia powinno być co najmniej 2 m wolnej przestrzeni.
3. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
4. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
5. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.
6. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy wykonać krótką

rozgrzewkę (przykładowe ćwiczenia – rys.)

- Podczas treningu należy mieć na sobie odpowiednie ubranie treningowe oraz buty dostosowane do ćwiczeń na rowerze rehabilitacyjnym. Ubranie musi przylegać do ciała, aby zwisające lub odstające części ubrania nie zawiesiły się lub nie wkręciły. Buty powinny być dopasowane i mieć spody, które nie ślizgają się.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU

Atlas przeznaczony jest dla osób, które zainteresowane są pracą nad rozwojem swojej muskulatury i ogólnej sprawności fizycznej.

TABELA OKREŚLAJĄCA ZALECANĄ DŁUGOŚĆ ODPOCZYNKU W STOSUNKU DO INTENSYWNOŚCI TRENINGÓW.

Grupa mięśniowa	Przy intensywności niskiej	Przy intensywności średniej	Przy intensywności wysokiej
Mięśnie klatki piersiowej	2-3 dni	4-5 dni	6-7 dni
Mięśnie najszersze grzbietu	2-3 dni	4-5 dni	6-7 dni
Mięśnie dolnego grzbietu	2-3dni	4-5 dni	Niewskazana
Mięśnie dwugłowe ramion	2 dni	3 dni	4-5 dni
Mięśnie trójgłowe ramion	2 dni	3 dni	4-5 dni
Mięśnie naramienne	2 dni	3 dni	4 dni
Mięśnie czworoboczne (kapturowe)	2 dni	3 dni	4 dni
Mięśnie brzucha	2 dni	3 dni	4 dni
Mięśnie czworogłowe ud	3 dni	4 dni	5-7 dni
Mięśnie dwugłowe ud	3 dni	4 dni	5-6 dni
Mięśnie łydek	2 dni	3 dni	4 dni

Intensywność – na to pojęcie składa się wiele czynników, jak: ilość serii, ilość powtórzeń w seriach, wielkość stosowanego ciężaru, długość przerw wypoczynkowych pomiędzy poszczególnymi seriami, ćwiczeniami i treningami, tempo ruchu podczas wykonywania ćwiczeń. Manipulując tymi czynnikami regulujemy **poziom intensywności**. Oczywiście nie muszą ulegać zmianie wszystkie na raz wymienione czynniki – zmiana już jednego z nich powoduje różnicę w poziomie intensywności (np. zmniejszając jedynie przerwy wypoczynkowe pomiędzy seriami, przy pozostawieniu wszystkich innych czynników bez zmian podnosimy poziom intensywności treningu – proporcjonalnie do zmiany długości przerw.

Bardzo ważnym elementem jest planowanie treningów i zróżnicowanie poziomu intensywności. I to zarówno na przestrzeni kolejnych tygodni, jak i całego roku. Trening siłowy ze zmiennym poziomem intensywności jest efektywniejszy, niż trening ze stałą intensywnością przez cały rok. Stosowanie przez cały czas jednakowego poziomu intensywności prowadzi do znużenia treningiem, braku postępów, a jeśli do tego jest to stale wysoka intensywność – może prowadzić do przetrenowania. Do tego celu służą właśnie wyżej wymienione czynniki. Upraszczając – po treningu (lub maksymalnie dwóch) o wysokiej intensywności na daną grupę mięśniową – następny niech będzie lżejszy (o niższej intensywności). To samo dotyczy się planowania długofalowego – po okresie, w którym przeważają treningi o intensywności wysokiej, powinien następować okres z przewagą treningów lżejszych (o niższej intensywności). Oczywiście nie należy popadać w skrajność – zbyt duża ilość treningów lekkich może prowadzić do zastoju rozwoju umięśnienia. Tak więc trzeba uważnie wsłuchiwać się w sygnały wysyłane nam przez organizm, by w porę korygować wszelkie nieprawidłowości w swoim programie treningowym.

Plan treningowy – w kulturystyce, podobnie jak w innych dziedzinach życia, bardzo istotną rolę odgrywa prawidłowe planowanie. Dobry plan treningowy jest fundamentem przyszłego sukcesu. Powinniśmy zaplanować nie tylko kolejne 2-3 treningi (minicykle), ale wskazane jest również planowanie długofalowe – na przestrzeni roku (makrocykle). Konkretny plan treningowy powinien określać przede wszystkim cel, jaki pragniemy osiągnąć w danym okresie treningowym (np. budowie masy, siły, poprawa wytrzymałości, regeneracja, itp.) Wybranemu przez nas celowi powinny być podporządkowane konkretne elementy składowe: ilość treningów w tygodniu, ilość treningów i ich rozkład, ze względu na poszczególne grupy mięśniowe (wraz z rozkładem ich poziomu intensywności), liczbę serii, powtórzeń, wielkości obciążeń, długości przerw wypoczynkowych (pomiędzy seriami i pomiędzy kolejnymi treningami). Bardzo potrzebnym elementem jest prowadzenie zeszytu treningowego, w którym będziemy zapisywać, co wykonaliśmy na treningu.

Nasze treningi powinny być ukierunkowane na wyznaczony cel i w związku z tym powinny różnić się od siebie.

Trening na masę – oparty powinien być na ćwiczeniach podstawowych (przysiady, wyciskania, uginania i wyprosty ramion, itp.) z wolnymi ciężarami (sztanga, sztangielki) – ilość serii kształtować się powinna następująco: na duże grupy mięśniowe (np. klatka, grzbiet, uda) ok. 12-16 serii, na mniejsze (np. łydki, bicepsy, tricepsy) ok. 9-12 serii (ponadto 1-3 serii rozgrzewkowych w obu przypadkach), ilość powtórzeń 6-12, przerwy pomiędzy seriami ok. 2-3 minut. Każda grupa mięśniowa trenowana raz w tygodniu. Czas trwania: 4-8 tygodni. Oczywiście jest to tylko bardzo ogólny zapis, a od tych zasad są odstępstwa, ponieważ każdy organizm reaguje inaczej na te same bodźce.

Trening na poprawę siły – każda grupa mięśniowa trenowana raz w tygodniu. Trening na dużych ciężarach z małą ilością powtórzeń w seriach (8-1). Przerwy pomiędzy seriami wydłużamy do 3-5 minut. Na duże grupy wykonujemy 8-10 serii, na małe 6-8 serii (plus 2-3 serie rozgrzewkowe w obu przypadkach). Trening oparty na podstawowych ćwiczeniach (wyciskania, przysiady, uginania i wyprosty ramion, itp.) z użyciem wolnych ciężarów (sztanga, sztangielki). Czas trwania: 4-8 tygodni (nie dłużej). Oczywiście jest to tylko bardzo ogólny zapis, a od tych zasad są odstępstwa, ponieważ każdy organizm reaguje inaczej na te same bodźce. I tak w rzeczywistości, każdy powinien wypracować sobie osobisty program – adekwatny do indywidualnych predyspozycji organizmu, a zapis ogólny powinien służyć, jako podstawa do dalszych prób wypracowania tego programu.

Trening na rzeźbę – tutaj zalecana jest większa liczba treningów (nawet do 6 tygodniowo) – każdą grupę mięśniową trenujemy nawet 2 razy w tygodniu. Treningi krótkie, bardzo intensywne (przerwy pomiędzy seriami zmniejszamy do 60-90 sekund) z dużą różnorodnością ćwiczeń (dodajemy więcej ćwiczeń izolowanych, jak np. rozpiętki w leżeniu, krzyżowanie linek wyciągów, ćwiczenia na maszynach treningowych). Można stosować superserie, serie łączone, serie potrójne, gigantserie (powyżej 3 ćwiczeń na tę samą grupę wykonywanych w minimalnych odstępach) – oczywiście w miarę zaawansowania ćwiczącego. Na większe grupy mięśniowe wykonujemy 12-9 serii, na mniejsze 10-7 serii – ilość powtórzeń nie mniejsza niż 10-12. Dobre połączenie to wykonanie po treningu siłowym treningu aerobowego (30-45 minut). Oczywiście jest to tylko bardzo ogólny zapis, a od tych zasad są odstępstwa, ponieważ każdy organizm reaguje inaczej na te same bodźce. I tak w rzeczywistości, każdy powinien wypracować sobie osobisty program – adekwatny do indywidualnych predyspozycji organizmu, a zapis ogólny powinien służyć, jako podstawa do dalszych prób wypracowania tego programu.

Trening w okresie regeneracyjnym – Cykl ten stosujemy po każdym ciężkim cyklu, np. budowania siły. Jest to czas, w którym dajemy mięśniom trochę potrzebnego im luzu. Czas jego trwania jest ściśle zależny od stopnia intensywności treningów w cyklu poprzedzającym i wynosi od 2 do 4 tygodni. Obciążenia, jakie stosujemy pozwalają na swobodne wykonanie 12-15 ruchów w każdej serii (z zapasem 2-3 powtórzeń, których oczywiście nie wykonujemy). Ilość serii na poszczególne grupy zbliżona do okresu budowania masy. Długość przerw pomiędzy seriami ok. 2 minut – przy ćwiczeniach typowo siłowych (jak np. wyciskania, przysiady) – do 3-3,5 minuty. Każdą grupę trenujemy raz na 5-6 dni. Dobór ćwiczeń jest sprawą indywidualną – jest to także czas

leczenia ewentualnych kontuzji(takich, które pozwalają na kontynuowanie treningów) pod tym kątem można układać plan ćwiczeń na poszczególne grupy mięśniowe. I tak w rzeczywistości, każdy powinien wypracować sobie osobisty program-adekwatny do indywidualnych predyspozycji organizmu, a zapis ogólny powinien służyć, jako podstawa do dalszych prób wypracowania tego programu.

Rozgrzewka-Jest bardzo istotnym elementem treningu. Zaniedbanie jej lub wykonanie niepoprawnie może być przyczyną wielu, często niebezpiecznych kontuzji. Każdy trening, nawet lekki powinien być nią poprzedzony. Jak powinna wyglądać rozgrzewka? Przede wszystkim powinna obejmować swoim zakresem część ciała, którą będziemy trenować. Jedną ze skuteczniejszych metod, jest wykonywanie rozgrzewki składającej się z trzech części(każda trwająca min. 3-5 minut).Część pierwsza, to wstęp do rozgrzewki. Powinien obejmować ćwiczenia krążeniowe ogólne, jak np. rower stacjonarny, bieżnia, stepper, bieg w miejscu, skakanka, itp. Celem tej części rozgrzewki jest pobudzenie układu krwionośnego, oraz stawów i ścięgien do wyętej pracy. Część druga, to rozgrzewka właściwa-obejmująca swoim zakresem obszar, który będziemy trenowali siłowo. Ma ona za zadanie przygotować konkretne mięśnie, stawy i ścięgna do przeciążeń, na jakie będą narażone podczas treningu. Jakie ćwiczenia są polecane w tej części-opis znajduje się w działach poświęconych treningowi poszczególnych grup mięśniowych. Część trzecia, to rozciąganie mięśni. Jej celem jest zwiększenie zakresu ruchomości stawów, wzmocnienie ścięgien, lepsze ukrwienie mięśni. Konkretny opis ćwiczeń rozciągających polecanych na poszczególne mięśnie jest zawarty w rozdziale **"Stretching- rozciąganie mięśni"**. Po tak wykonanej rozgrzewce możemy śmiało przystąpić do treningu siłowego. Zalecane jest jednak ostrożne dozowanie obciążeń w pierwszych seriach ćwiczeń na każdą grupę mięśniową. Szczególnie, jeśli planujemy trening z użyciem dużych(powyżej 70% ciężaru maksymalnego)obciążeń. Dobrym rozwiązaniem jest wykonanie 1-2 serii rozgrzewkowych podstawowego ćwiczenia(np. wyciskania na ławce płaskiej lub skośnej, wyciskania w siadzie na barki, przysiadów, prostowania nóg na maszynie, itp.) z mniejszym obciążeniem(40-50% ciężaru maksymalnego) i większą ilością powtórzeń:12-15.Dopiero teraz możemy bezpiecznie przejść do serii ciężkich, z większym obciążeniem.

Kolejność wykonywania ćwiczeń –ma ona istotny wpływ na osiągnięte efekty. Liczba możliwych kombinacji układania ćwiczeń na poszczególnych treningach jest niezliczona, jednak najbardziej efektywne są takie warianty:

-w pierwszej kolejności wykonujemy ćwiczenia na duże grupy mięśniowe-jeśli najpierw przećwiczymy małe grupy mięśniowe- ujemnie wpłynie to na wielkość obciążeń, jakie będziemy w stanie zastosować w treningu dużych grup(wyjątek podczas stosowania zasady "wstępnego zmęczenia mięśni")

-w pierwszej kolejności wykonujemy ćwiczenia złożone(jak: wyciskania, przysiady), izolowane(jak:rozpiętki, ćwiczenia na maszynach) w drugiej kolejności (wyjątek podczas stosowania zasady "wstępnego zmęczenia mięśni")

-ćwiczenie antagonistycznych grup-polega na wykonywaniu ćwiczeń na przeciwstawne grupy mięśniowe jedno po drugim(np. seria uginania ramion ze sztangą na bicepsy, a po niej seria prostowania ramion na wyciągu na tricepsy i ponownie),

-wykonujemy ćwiczenia na tę samą grupę jedno po drugim. Polega to na wykonywaniu sekwencji różnych ćwiczeń na tę samą grupę. Skuteczna metoda w okresie pracy nad rzeźbą mięśni.

Kolejność jest istotna nie tylko w obrębie pojedynczego treningu, ale także podczas planowania treningów na przestrzeni tygodnia lub innego okresu czasu(jednego minicyklu, podczas którego wykonujemy po jednym treningu na każdą grupę).W tym przypadku należy pamiętać podczas układania planu treningowego o **następujących zasadach**: -nie powinno się trenować mięśni grzbietu w przeddzień treningu mięśni ud(grzbiet ma zbyt mało czasu na regenerację-szczególnie dolne partie).¹

OSTRZEŻENIA:

- 1. POZIOM BEZPIECZEŃSTWA UŻTKOWNIKA SPRZĘTU MOŻNA UTRZYMAĆ TYLKO DZIĘKI REGULARNEJ KONTROLI, DOTYCZĄCEJ USZKODZEŃ I ZUŻYCIA.**
- 2. USZKODZONE CZĘŚCI NALEŻY NATYCHMIAST WYMIENIĆ.**
- 3. NAJBARDZIEJ NARAŻONYMI NA ZUŻYCIE CZĘŚCIAMI SĄ NAKŁADKI, ŚRUBY SAMOBLOKUJĄCE.**
- 4. NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULUJĄCYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ELEMENT.**

¹ Informacje na temat treningu pochodzą ze strony www.kulturystyka.pl

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

1. Czyścić ręcznie mydłem z ciepłą wodą. Temperatura wody nie może przekraczać 25 stopni.
2. Suszyć w temperaturze pokojowej. Nigdy do suszenia nie używaj otwartego ognia, ani też żadnych urządzeń np. suszarki do włosów.
3. Nie należy czyścić chemicznie.
4. Przechowuj w suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

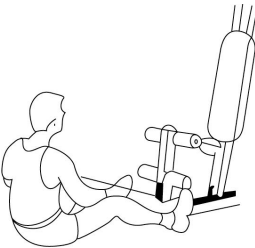
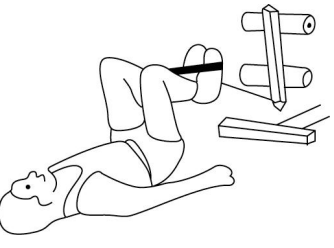
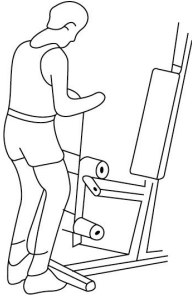
UWAGA!




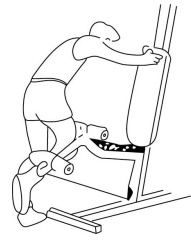
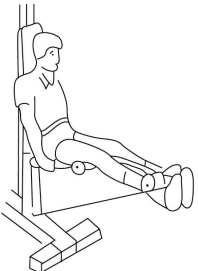
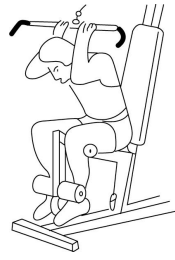
DO CZYSZCZENIA NIE UŻYWAJ ŻADNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH.

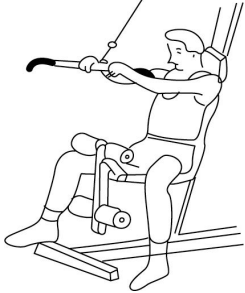
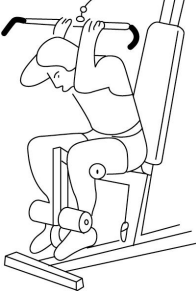
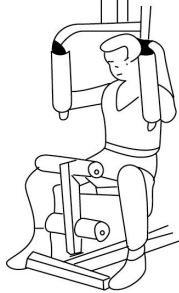

ZWROT I LIKWIDACJA SPRZĘTU

1. Ewentualny zwrot urządzenia z przyczyn trzecich może nastąpić tylko w fabrycznym opakowaniu w stanie identycznym do fabrycznego.
2. Po okresie użytkowania sprzęt powinien być przekazany do odpowiednich punktów zbioru surowców wtórnych. Nie zawiera elementów szkodliwych o szczególnych wymaganiach utylizacyjnych

ZESTAW PRZYKŁADOWYCH ĆWICZEŃ

<p>1</p>  <p>ćwiczenie rąk i grzbietu (używamy dolnej rolki)</p> <p>trzymając „t” drążek usiądź na podłodze, a następnie zaprzyj stopy o żerdź.</p> <p>wykonuj skłony jednocześnie naciągając linkę (ruch w tył) i zwalnając (ruch w przód).</p>	<p>2</p>  <p>ćwiczenie nóg i grzbietu (używamy dolnej rolki)</p> <p>leżąc na plecach ze zgiętymi kolanami i stopami na „t” drążku staraj się przemieszczać kolana w kierunku klatki piersiowej.</p> <p>pamiętaj aby nie unosić pleców.</p>	<p>3</p>  <p>ćwiczenie mięśni bicepsów (używamy dolnej rolki)</p> <p>drążek „t” trzymamy w rękach i staramy się jak najwyżej podciągnąć linkę.</p> <p>staramy się pracować tylko rękami.</p>
--	--	--

<p>4</p>  <p>ćwiczenie mięśni rąk (używamy dolnej rolki i modlitewnika) drażek "t" trzymamy od spodu z brzuchem opartym na modlitewniku, siedząc jak na rysunku. podciągamy ręce w kierunku klatki piersiowej. nogi powinny być solidnie oparte na podłodze.</p>	<p>5</p>  <p>ćwiczenie mięśni rąk (używamy dolnej rolki i modlitewnika) ćwiczenie wykonujemy tak samo jak ćwiczenie nr 4, z tą różnicą, że zmieniamy uchwyt drążka. tym razem drążek chwytny od góry.</p>	<p>6</p>  <p>ćwiczenie nadgarstków (używamy dolnej rolki) drażek "t" blokujemy w najwyższym położeniu. staramy się przemieścić nadgarstki tak daleko jak to możliwe. pamiętamy jednak aby nie przesadzić.</p>
<p>7</p>  <p>ćwiczenie mięśni nóg (używamy dolnej rolki) na rysunku pokazujemy ćwiczenie prawej nogi. dobieramy najmniejsze obciążenie, zakładamy nogę pod dolną żerdź i staramy się wykonywać ruch ku górze, a następnie w dół.</p>	<p>8</p>  <p>ćwiczenie mięśni nóg (używamy dolnej rolki) zapieramy drążek między stopami, rękami przytrzymujemy się, plecy oparte. powoli podciągamy nogi ku górze, a następnie opuszczamy. plecy cały czas wyprostowane. Pamiętaj o właściwej rozgrzewce</p>	<p>9</p>  <p>ćwiczenie mięśni grzbietu i brzucha (używamy dolnego drążka) siadamy na siedzisku ze stopami opartymi na drążku, a rękami trzymamy górny drążek. staramy się wykonać skłon w przód, tak głęboko jak czujesz się na siłach.</p>
<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>

 <p>ćwiczenie mięśni rąk (używamy drążka górnego) siadamy "okrakiem" na siedzisku</p> <p>chwytając drążek blisko jego środka. nie zginając pleców wykonujemy płynny ruch rękami w dół, a następnie w górę.</p>	 <p>ćwiczenie mięśni rąk i brzucha (używamy górnego drążka)</p> <p>przyjmujemy pozycję taką samą jak na rys.9 lekko pochylamy się do przodu i pozostając w tej pozycji staramy się przyciągnąć drążek do głowy.</p>	 <p>ćwiczenie mięśni rąk oraz klatki piersiowej (używamy motylka)</p> <p>siadamy tak jak na rysunku, a następnie staramy się przyciągnąć obie części motylka do siebie. plecy wyprostowane, nogi mocno oparte na podłodze.</p>
<p>13</p>  <p>ćwiczenie mięśni rąk oraz nóg</p> <p>1)ustawiamy nogi oraz ręce zgodnie a rysunkiem</p> <p>2)zaczynamy powoli przyciągać do siebie ręce jednocześnie unosząc nogi ku górze.</p> <p>3)następnie wykonujemy ruch powrotny.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * pamiętaj o właściwej rozgrzewce. * przed przystąpieniem do ćwiczeń zaleca się konsultację z lekarzem. * każdorazowo sprawdzaj stan techniczny atlasu. nakrętki samoblokujące można używać tylko jednokrotnie.. * atlas przeznaczony jest dla osób dorosłych. dzieci nie mogą korzystać z atlasu. * pomieszczenie, w którym znajdują się atlas powinno być nie dostępne dla dzieci. 	<ul style="list-style-type: none"> * atlas przeznaczony jest do użytku domowego. * wszystkie osoby korzystające z atlasu powinny zapoznać się z niniejszą instrukcją. * atlas raz ustawiony nie powinien być przenoszony. atlas powinien być składany przez kilka osób. * jeżeli zajdzie konieczność przeniesienia atlasu zaleca się jego rozłożenie i ponowne złożenie w nowym miejscu.

UWAGI NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA

OSTRZEŻENIE

PODSTAWĄ PODJĘCIA JAKIEGOKOLWIEK PROGRAMU ĆWICZEŃ JEST WŁAŚCIWE

PRZYGOTOWANIE. ZWIĘKSZAJĄC PRZEZ TO SWOJĄ AKTYWNOŚĆ POWINNIŚMY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM. KONSULTACJA Z LEKARZEM MUSI SIĘ ODBYĆ PRZED PODJĘCIEM JAKIKOLWIEK ĆWICZEŃ. WYMÓG KONSULTACJI Z LEKARZEM PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ĆWICZEŃ DOTYCZY ZARÓWNO OSÓB, U KTÓRYCH STWIERDZONO JAKIEŚ STANY CHOROBY NP.PODWYŻSZONE CIŚNIENIE KRWI, PODWYŻSZONY POZIOM CHOLESTEROLU, INNE CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA, JAK I OSÓB UWAŻAJĄCYCH SIĘ ZA ZDROWE. PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ĆWICZEŃ NALEŻY PAMIĘTAĆ O DOKŁADNYM ZAPOZNANIU SIĘ Z NINIEJSZĄ INSTRUKCJĄ.

W TRAKCIE ĆWICZENIA NIKT NIE MOŻE PRZEBYWAĆ W POMIESZCZENIU GDZIE ĆWICZYSZ.

UWAGA – W TRAKCIE ĆWICZENIA NIKT NIE MOŻE PODCHODZIĆ DO ATLASU OD STRONY STOSU, PONIEWAŻ ĆWICZĄCY JEST ODWRÓCONY TYŁEM DO STOSU!!! ZALECA SIĘ TAKIE USTAWIENIE ATLASU ABY NIE BYŁO MOŻLIWOŚCI PODEJŚCIA DO NIEGO OD STRONY STOSU. STOS POSIADA OSŁONĘ METALOWĄ ALE ZALECA SIĘ ABY ATLAS BYŁ TAK USTAWIONY ABY NIE BYŁO MOŻLIWOŚCI PODEJŚCIA DO NIEGO OD STRONY STOSU, A PONADTO ABY ĆWICZĄCY MIAŁ MOŻLIWOŚĆ KONTROLI WZROKOWEJ CZY KTOŚ WCHODZI DO POMIESZCZENIA W TRAKCIE ĆWICZENIA .

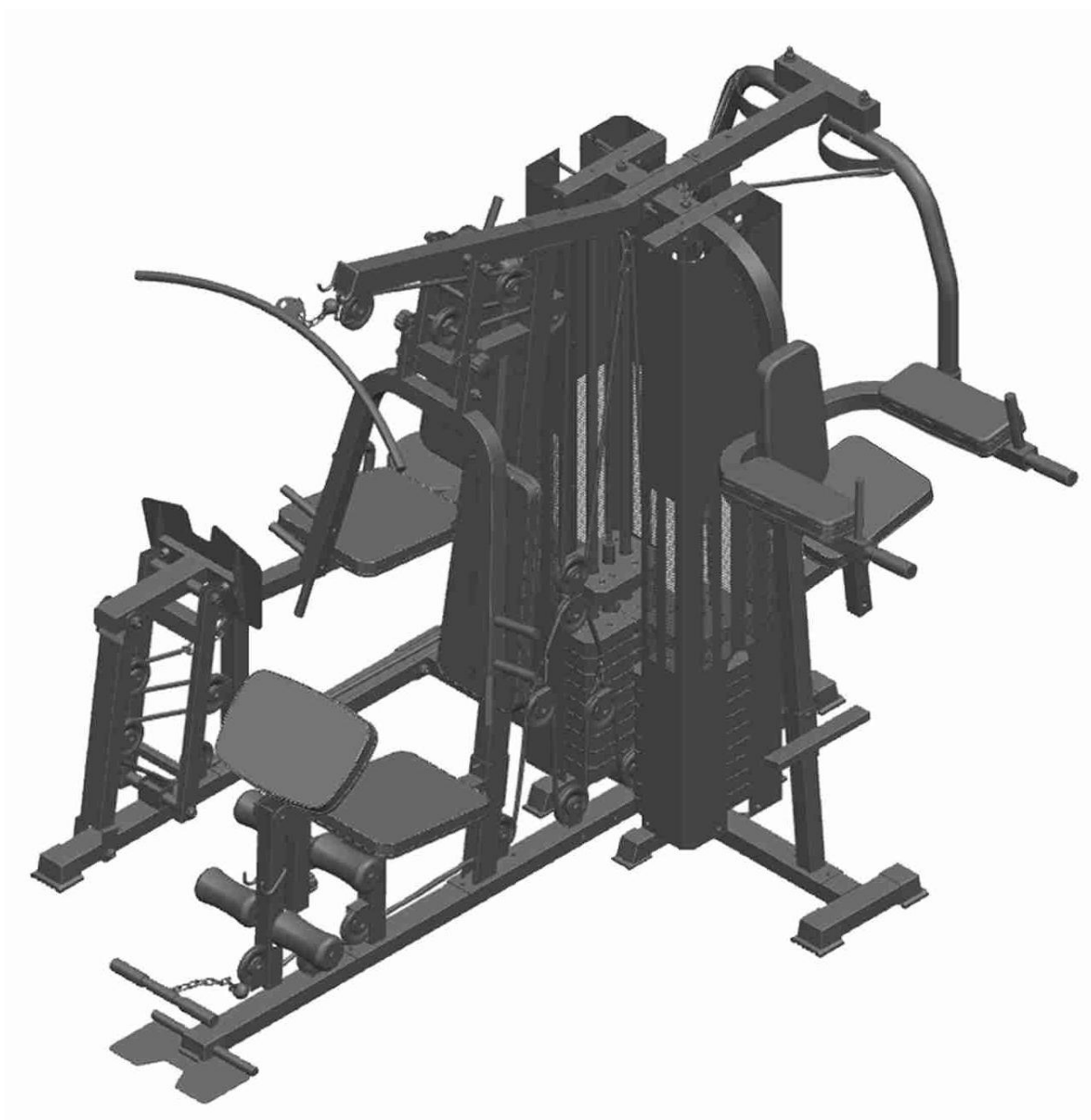
ZABRANIA SIĘ PODCHODZENIA DO ATLASU, W TRAKCIE ĆWICZENIA, OD STRONY STOSU.

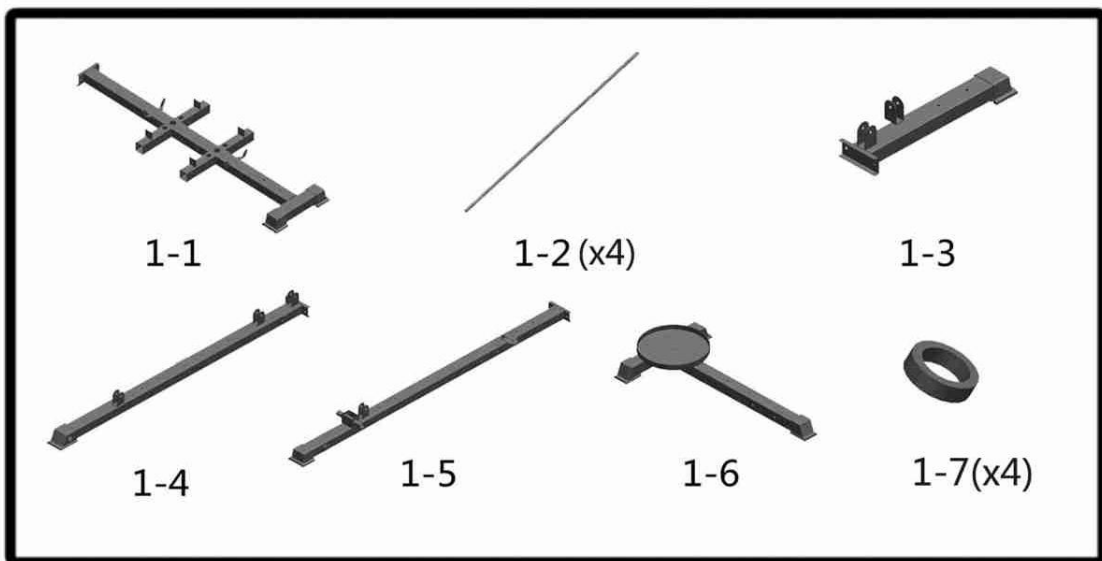
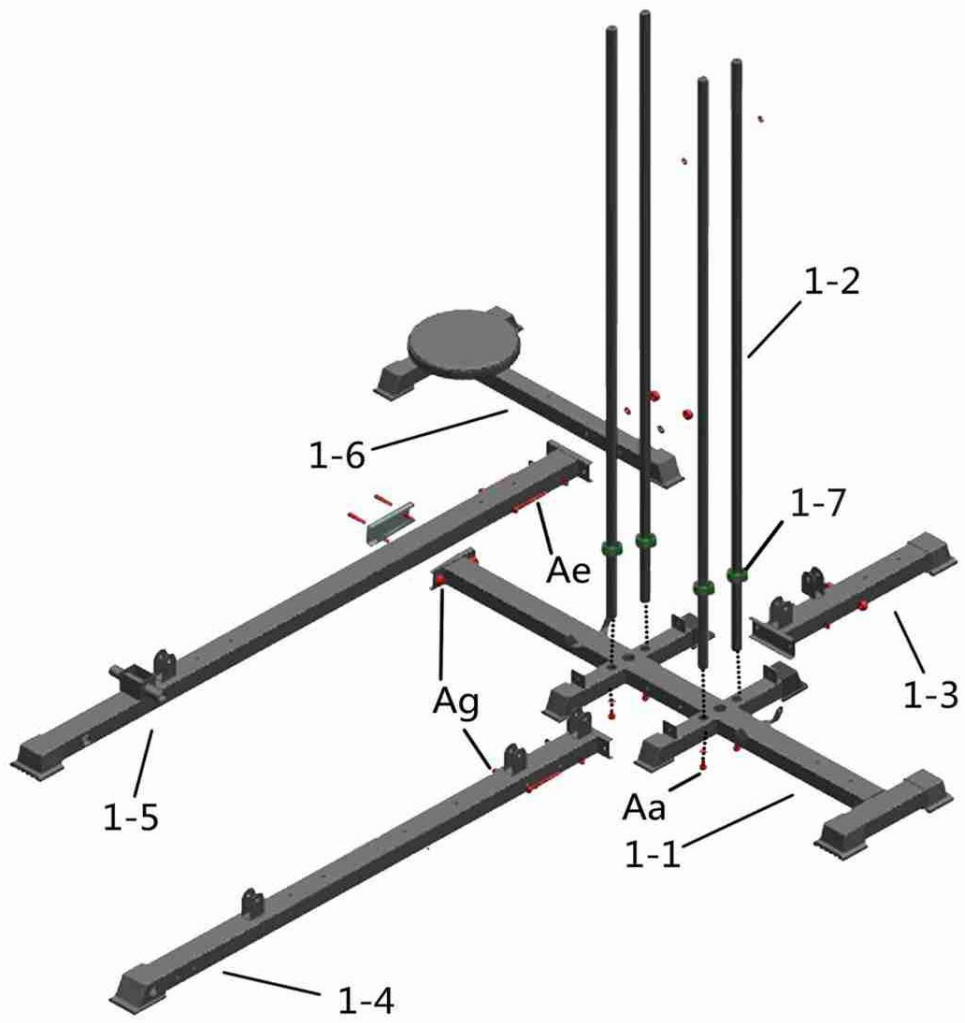
OSTRZEŻENIE: NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULACYJNYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻYTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ICH ELEMENT.

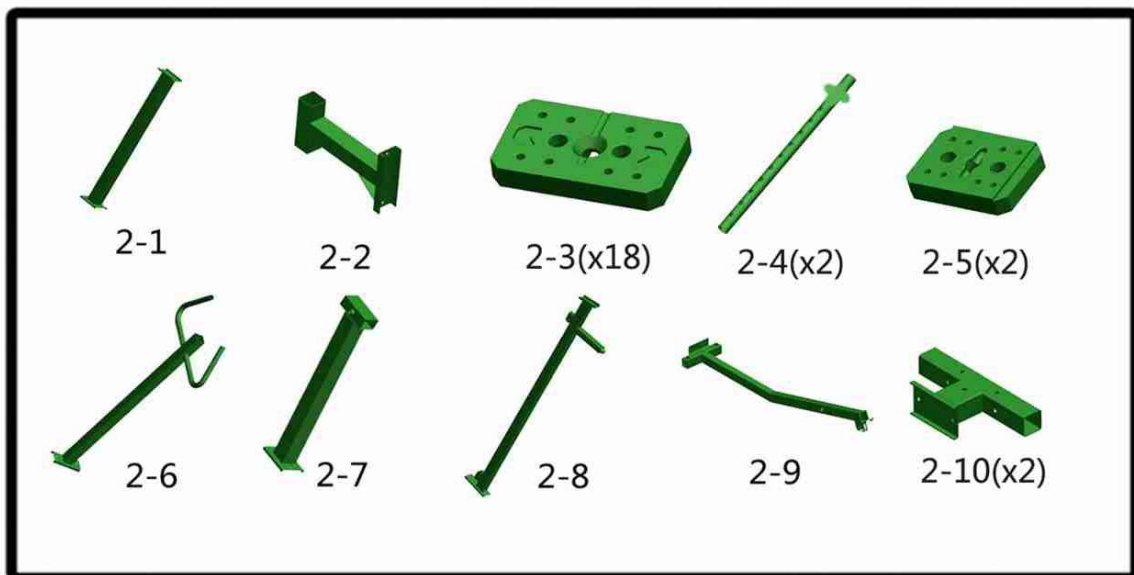
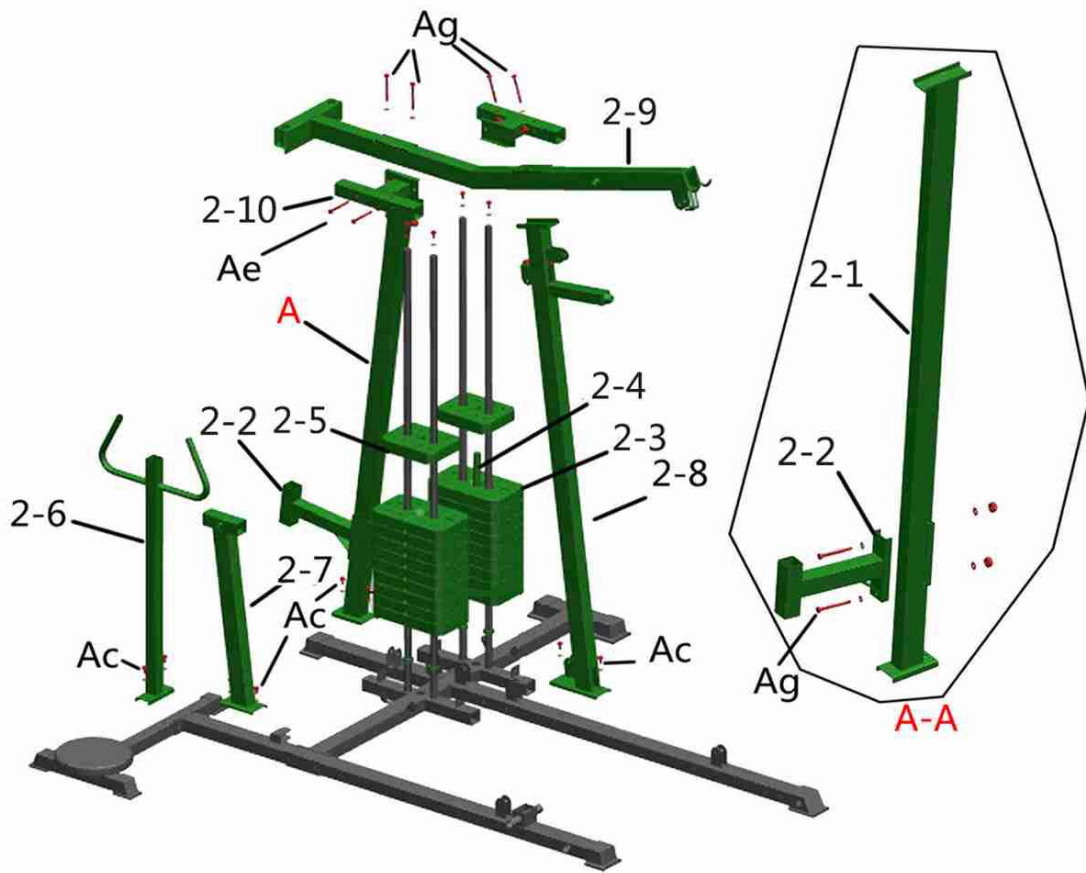
KLASA DOKŁADNOŚCI - „C” (DOKŁADNOŚĆ MINIMALNA)

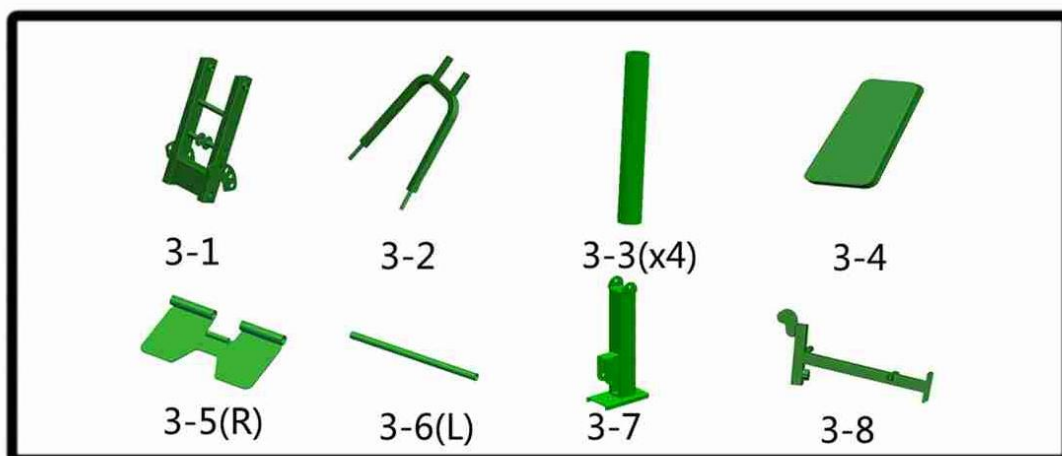
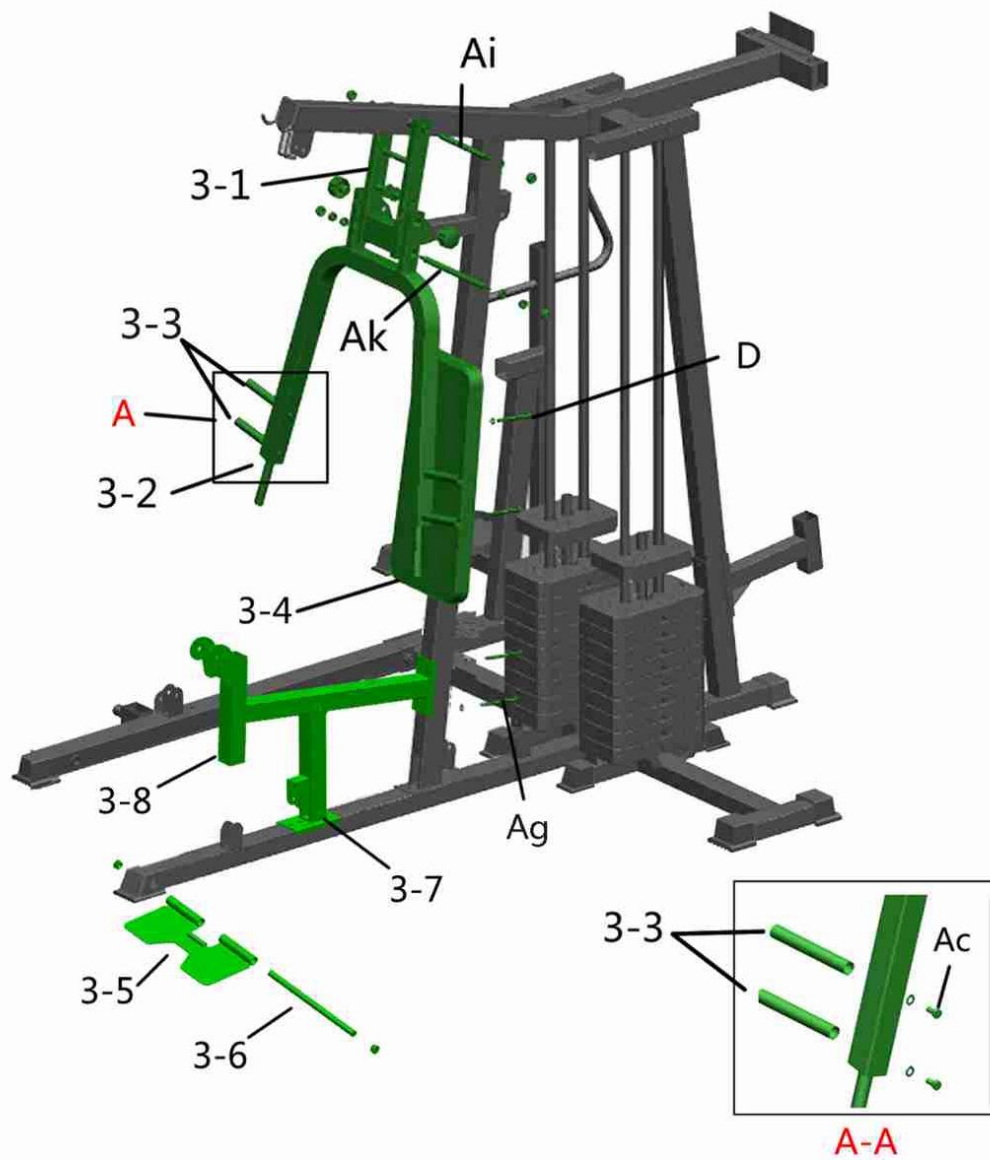
KLASA UŻYTKOWANIA - „H” (DO UŻYTKU DOMOWEGO)

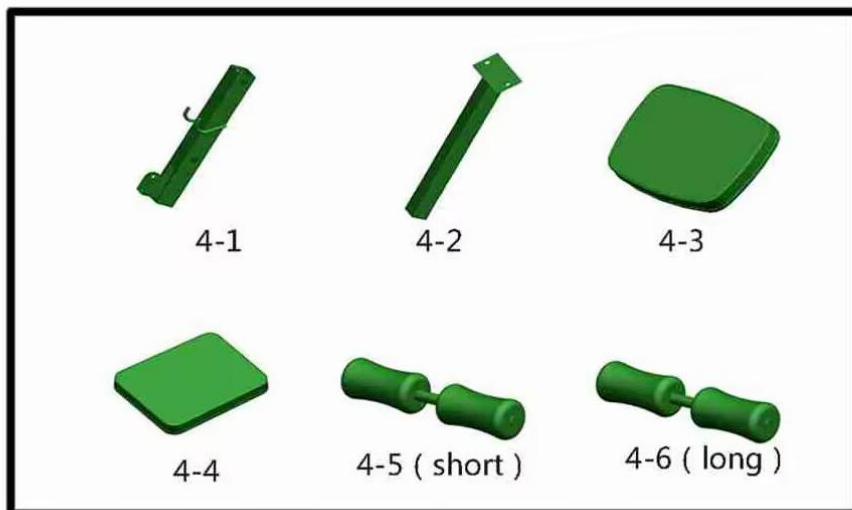
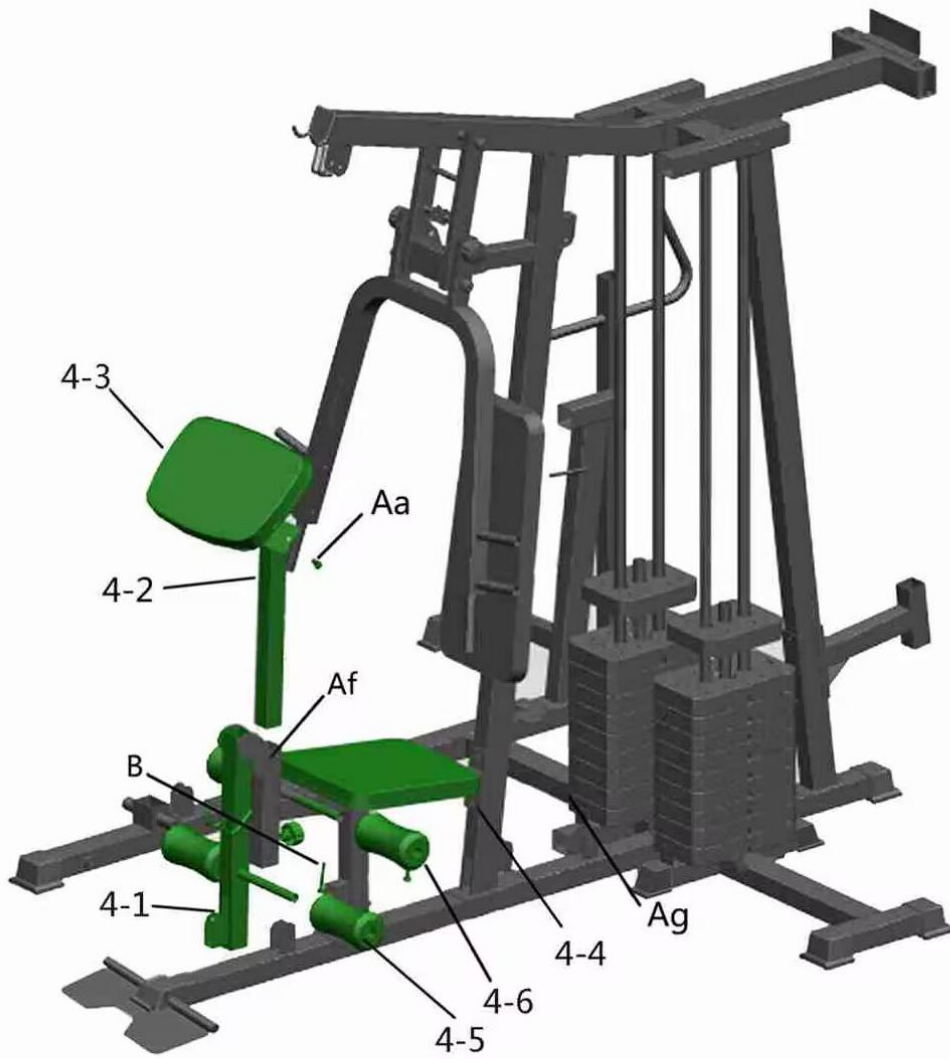
Multi function fitness gym five station
– Atlas wielofunkcyjny z 5 stanowiskami

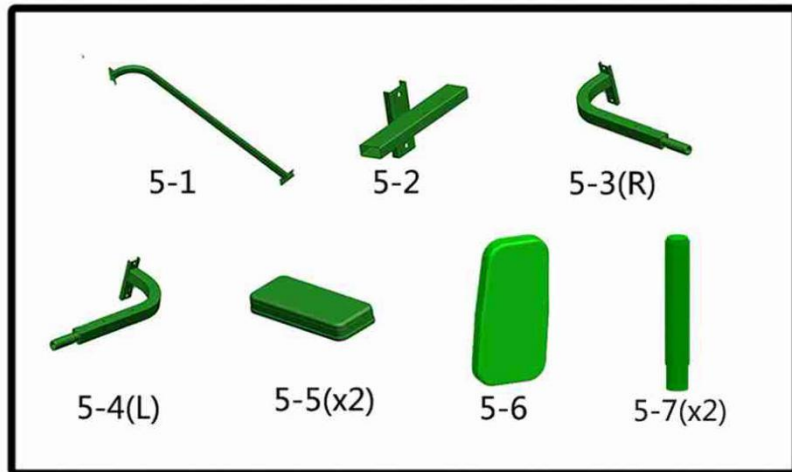
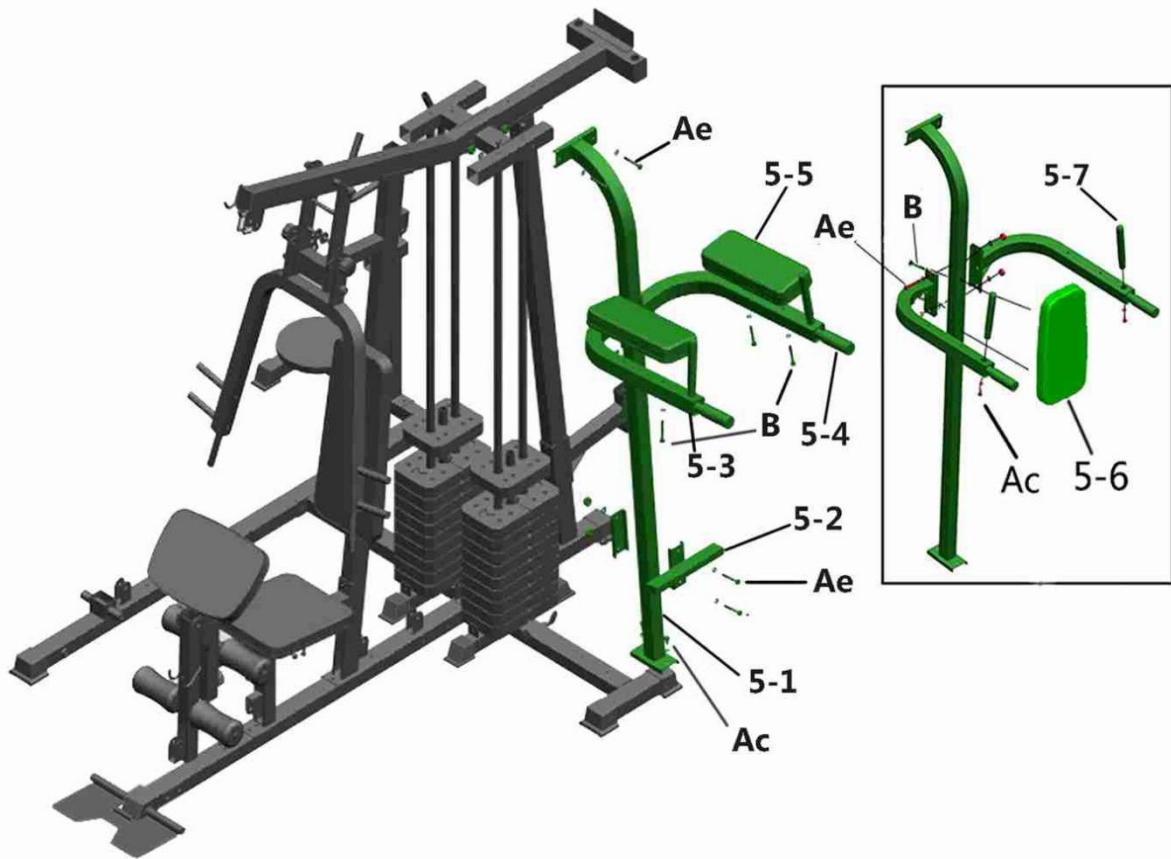


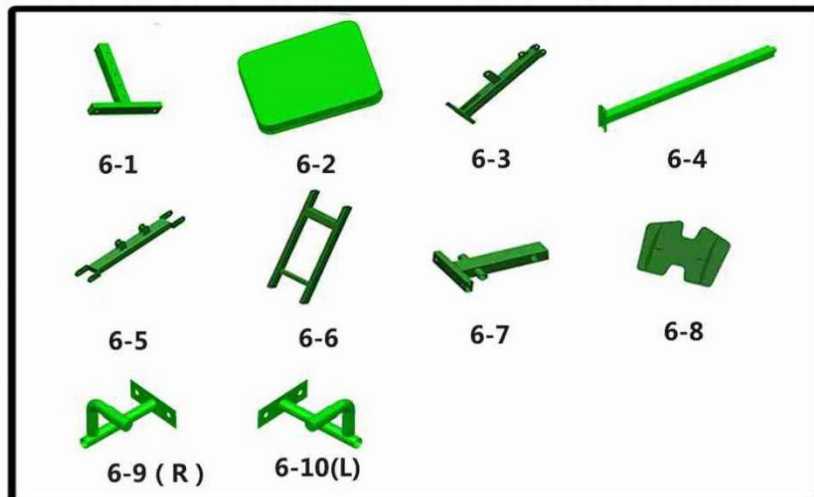
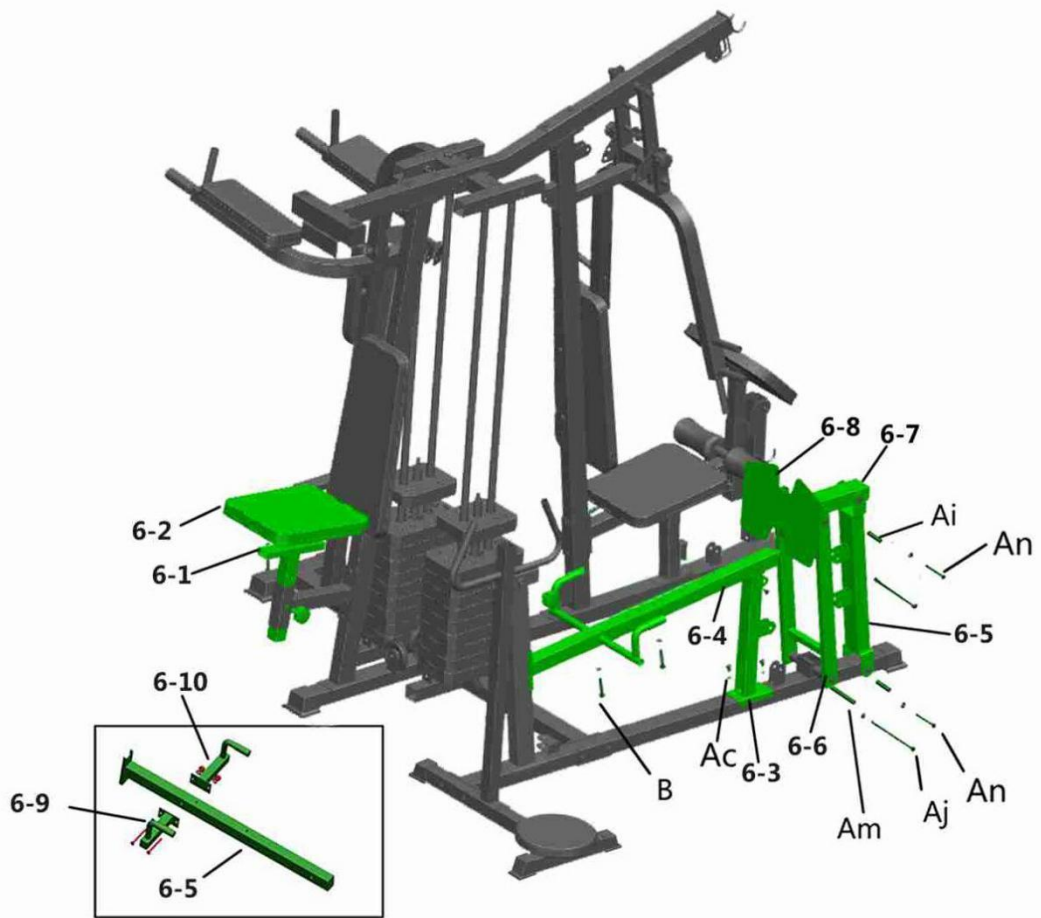


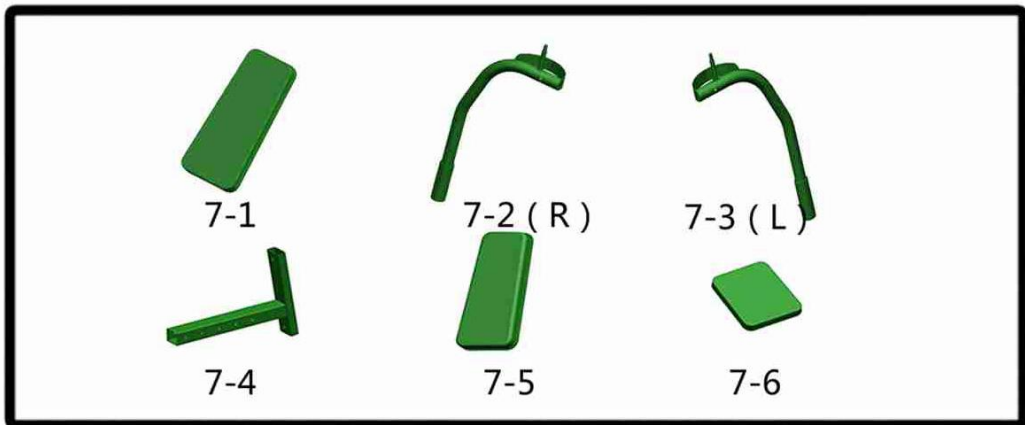
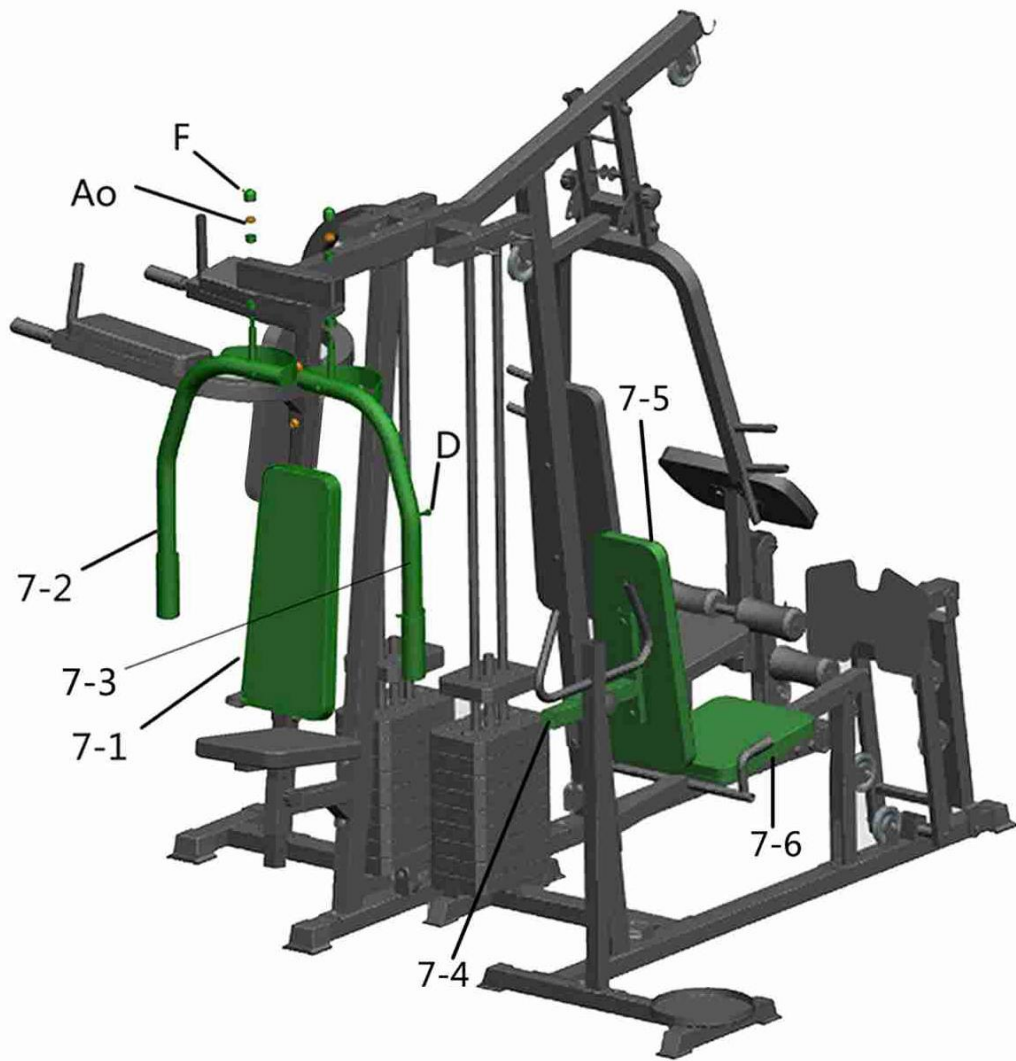






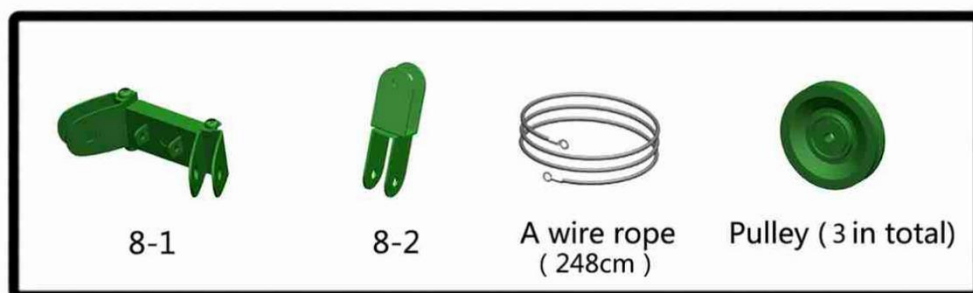
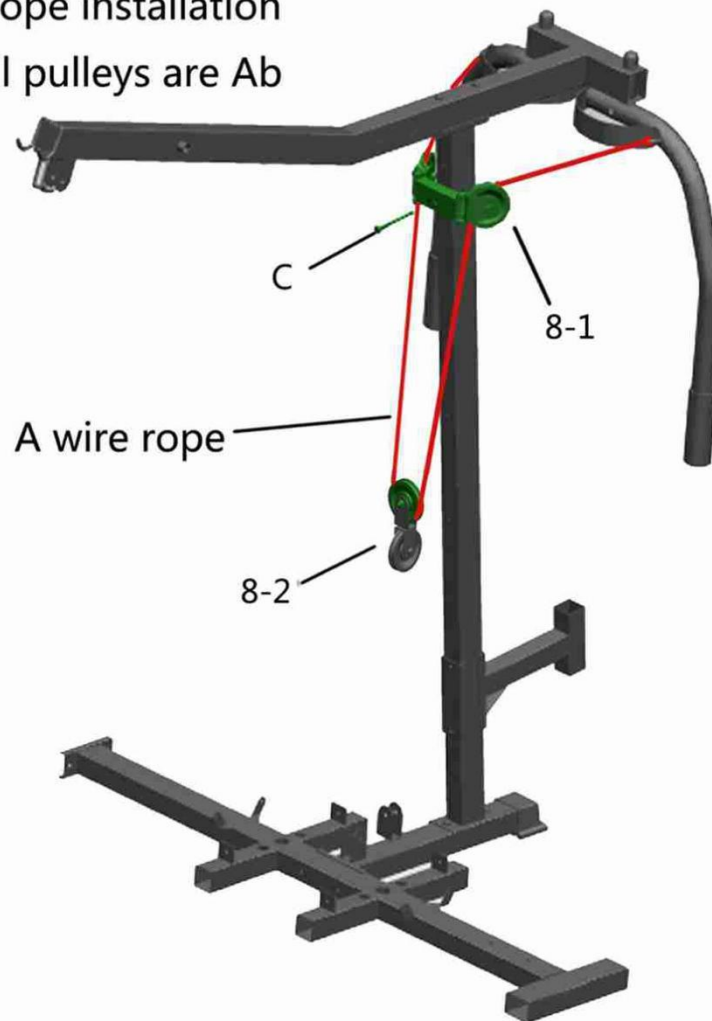






A wire rope installation

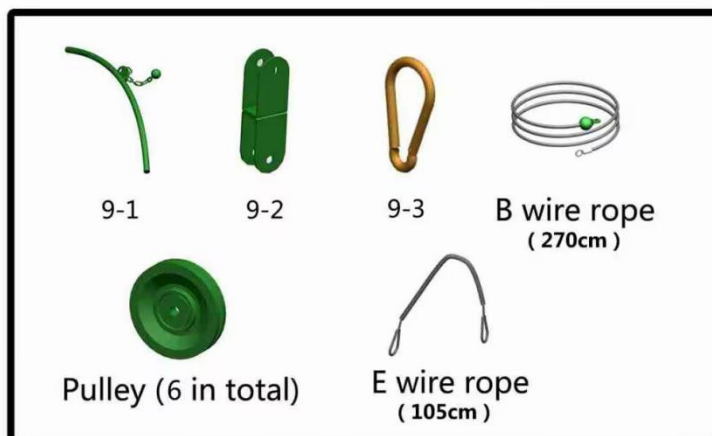
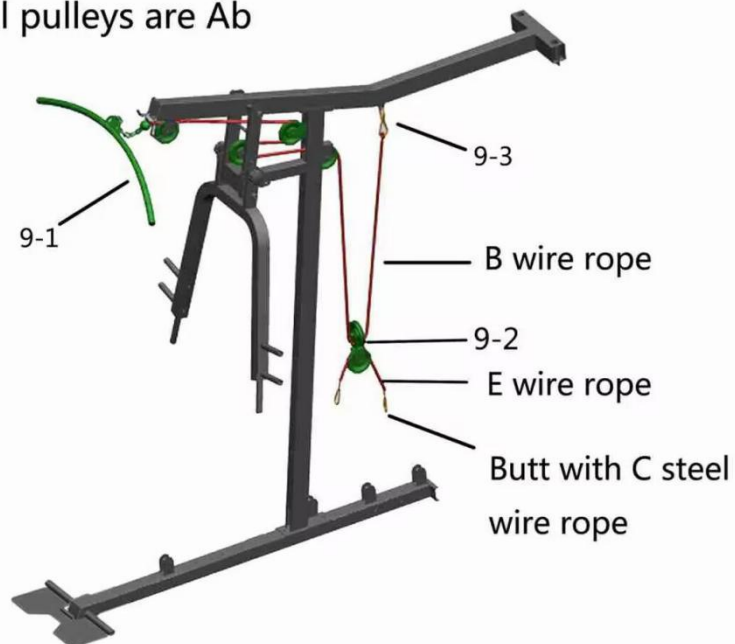
Note: all pulleys are Ab



- A wire rope installation – A montaż linki
- Note:all Pulleys are Ab – wszystkie rolki są Ab
- A wire rope – A linka
- A wire rope – A linka
- Pulley (3 in Total) – razem 3 szt.

B/E wire rope installation

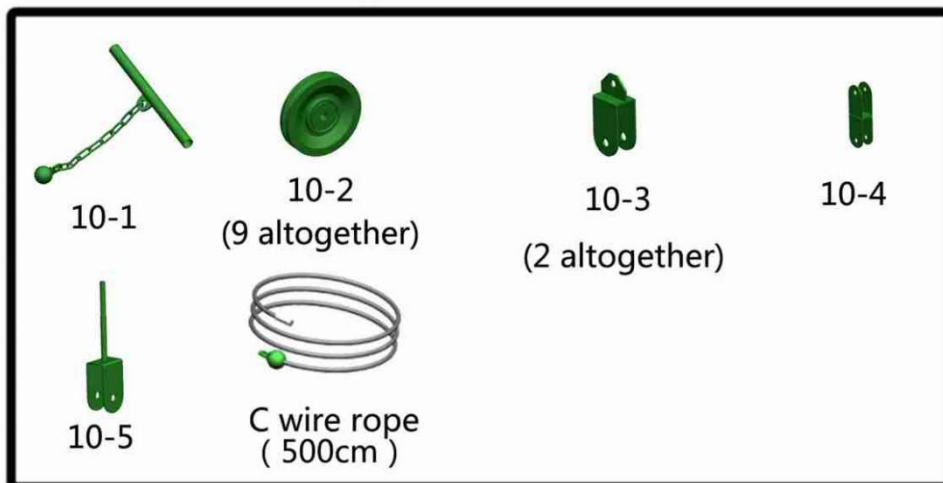
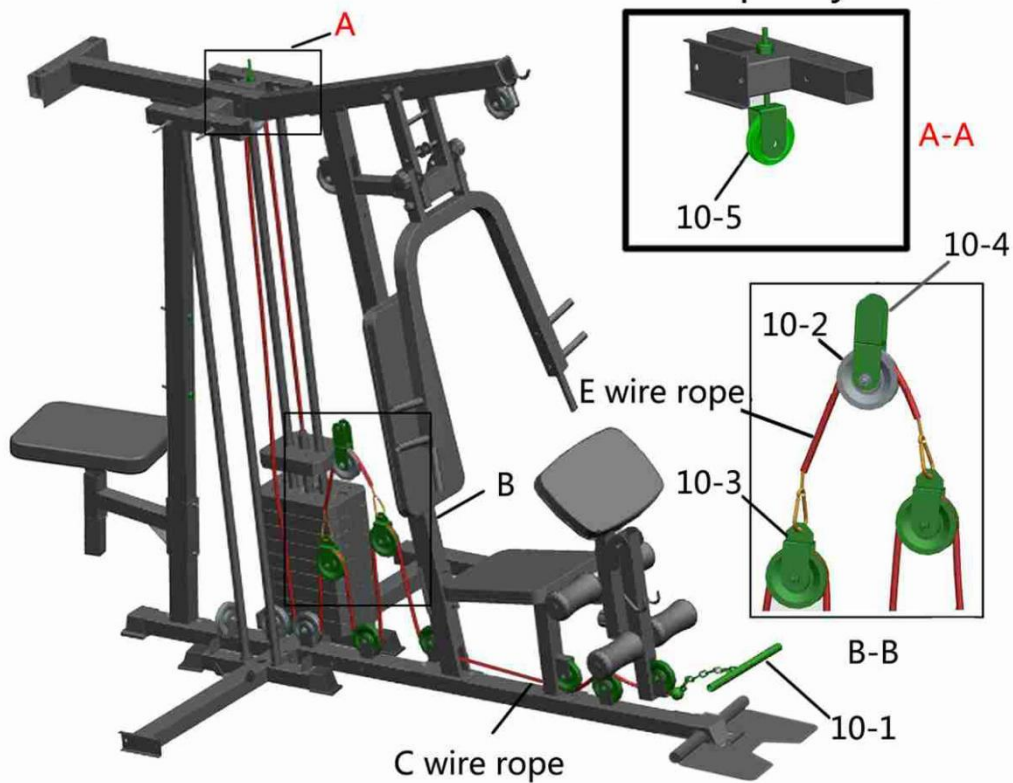
Note: all pulleys are Ab



- B/E wire rope installation – montaż Linke B/E
- Note: all pulleys are Ab – wszystkie rolki są Ab
- B wire – linka B
- Butt with C steel rope – krupon z linką C
- B wire rope – linka B
- Pulley (6 in total) – rolka (razem 6)
- E wire rope – linka E

C wire rope installation

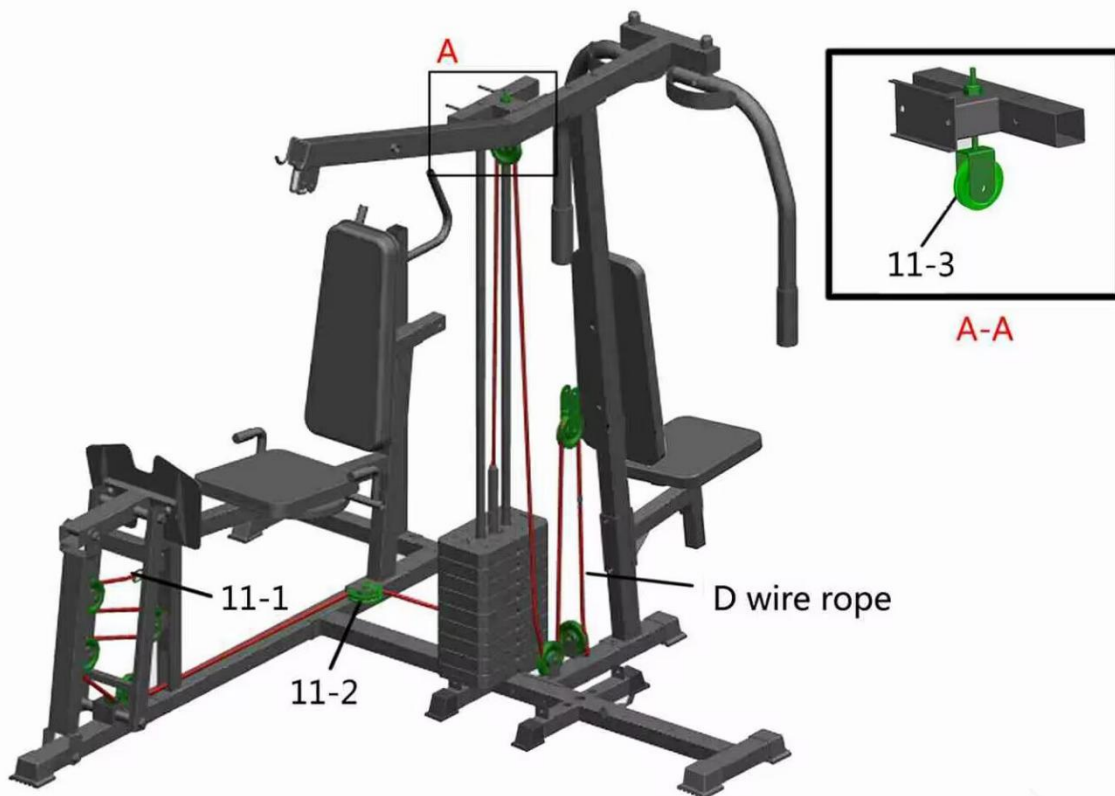
Note: all pulleys are Ab



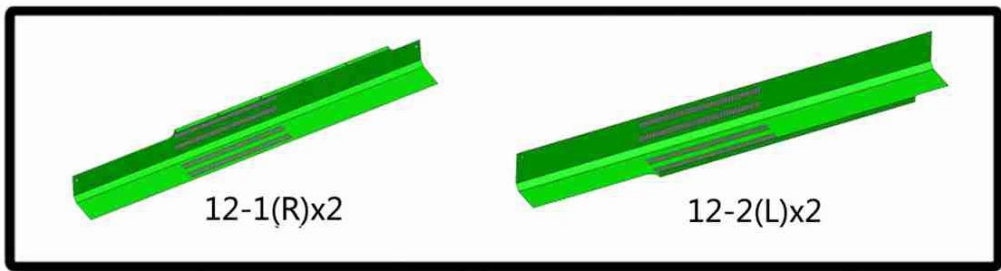
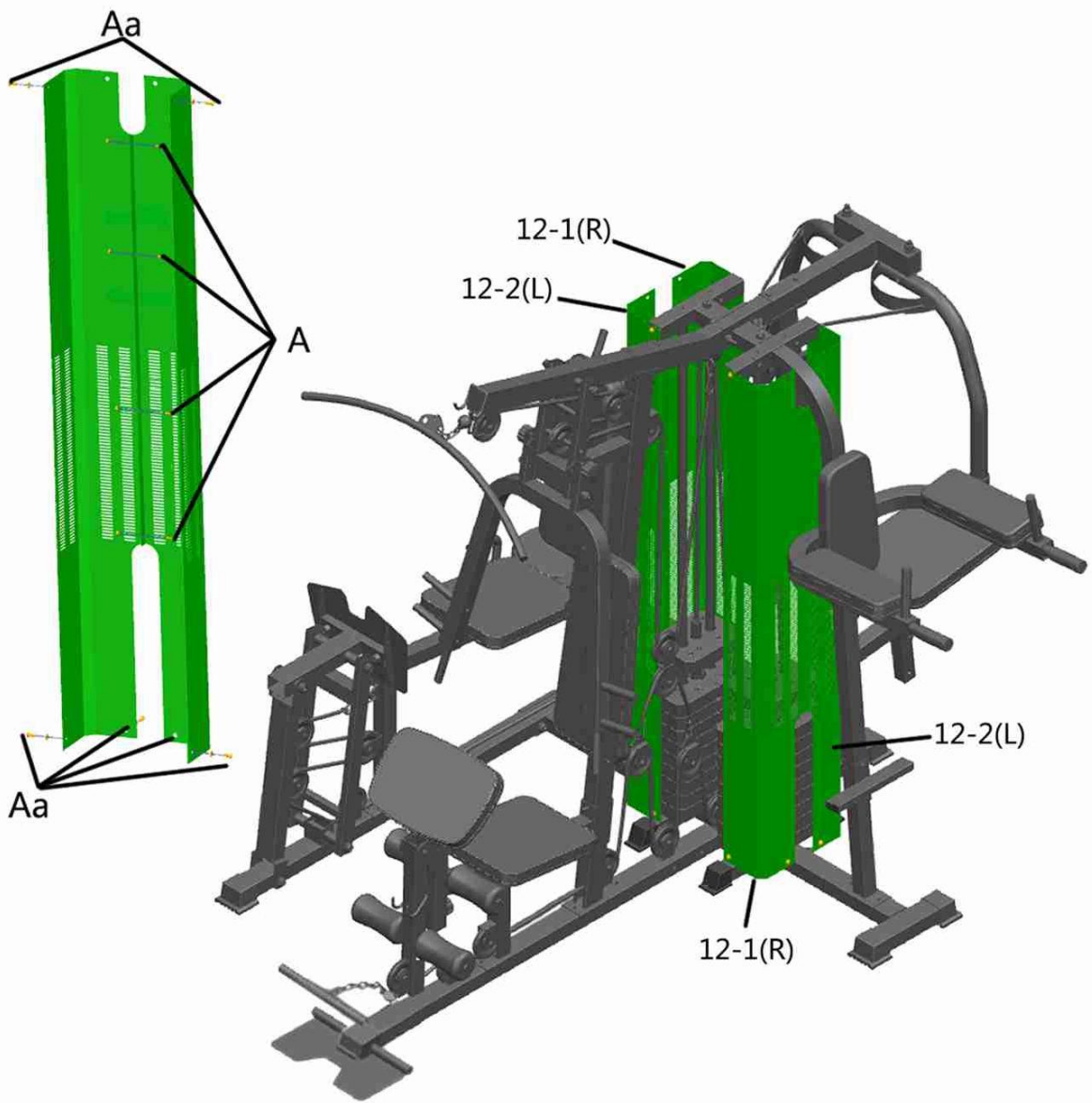
- C wire rope instalation – montaż linek
- Note: all Pulleys are Ab – wszystkie rolki są Ab
- (9 altogether) – (9 razem)
- (2 altogether) – (2 razem)
- C wire rope – C linka

D wire rope installation

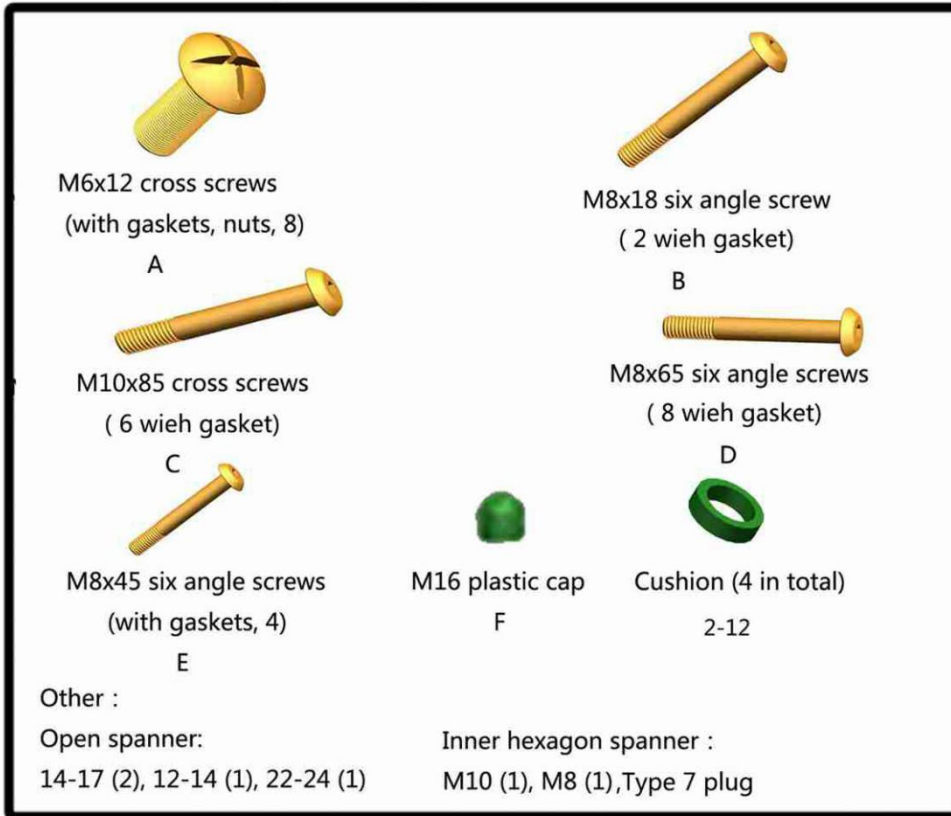
Note: all pulleys are Ab



- D wire rope instalattion – montaż linki D
- Note: all pulleys are Ab – wszystkie rolki są Ab
- D wire rope – linka D
- (9 altogether) – (razem 9)
- D wire rope – linka D



Accessories package:



Fixed standard parts:

Inner six angle screw:	Double headed screw:	
M8x18(Aa)	M10x20(Ac)	M10x180(Ah)
M8x65(Ab)	M10x45(Ad)	M10x16x200(Ai)
M16 nut (Ao)	M10x70(Ae)	M10x16x260(Ak)
	M10x80(Af)	M10x120(An)
	M10x90(Ag)	M10x240(Aj)
		Hollow tube:
		M16x90(AI)
		M16x170(Am)

- Accosories packane: - akcesoria w zestawie
- srews – śruby,
- M16 plastic cap – M16 kapturek plastikowy
- Cusion (4 in total) – pierścień (razem 4 szt.)
- spanner – klucz
- Hollow tybe: - rurka

PRESSING STATION



CHEST PRESS



SHOULDER PRESS

PEC FLY STATION



PEC CONTRACTOR



REAR DELTOID

LEG STATION



LEG EXTENSION



LEG CURL

HIGH PULLEY STATION



LAT PULL DOWN



TRICEP PUSHDOWN



AB CRUNCH



PECTORAL CROSSOVER

LOW PULLEY STATION



UPRIGHT ROW



UPRIGHT ARM CURL



OUTER THIGH



INNER THIGH



BACK KICK



DELTOID RAISE



SIDE BEND



SEATED ARM CURL



LOW ROW

Attention :

1. Read and understand all instructions before using this equipment. Consult a fitness instructor about proper form. Failure to use the equipment properly could result in serious injury.
2. Inspect equipment for loose, worn or frayed parts. If in doubt about a certain part DON NOT use this machine.
3. Keep hands and feet away from moving parts. DON NOT attempt to free any jammed part by yourself.
4. Always consult a physician before starting any exercise program.
5. Stop your workout immediately if you feel faint or dizzy.