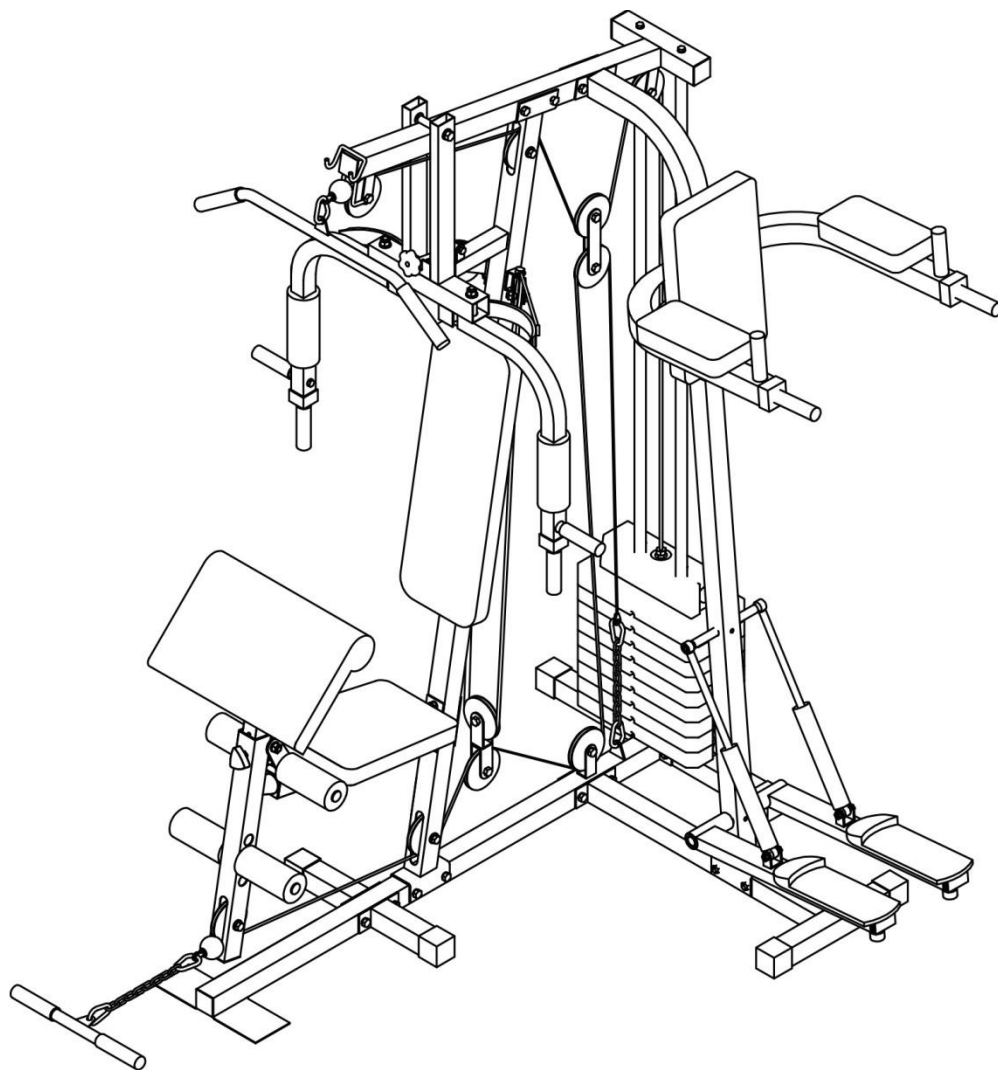
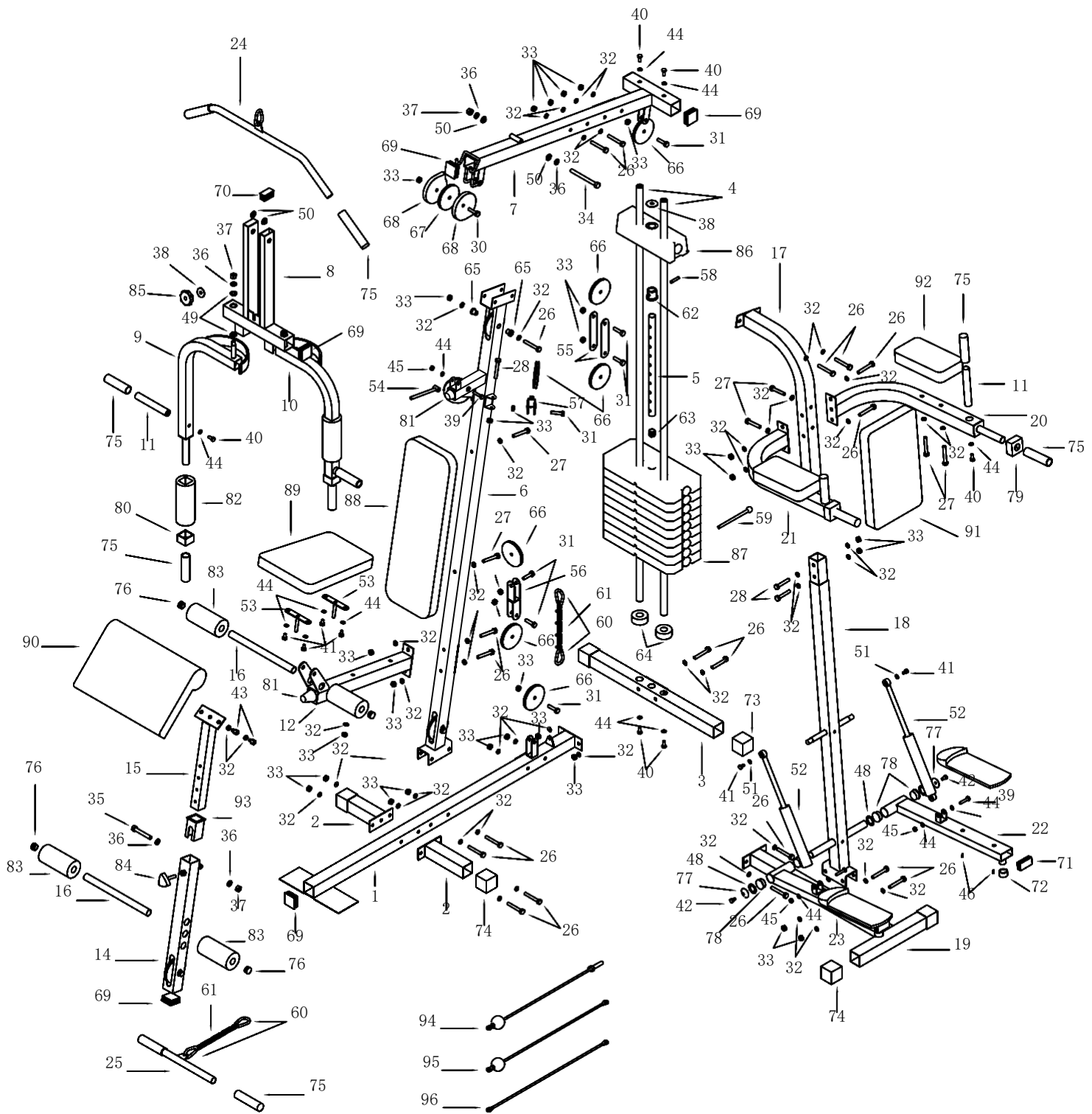


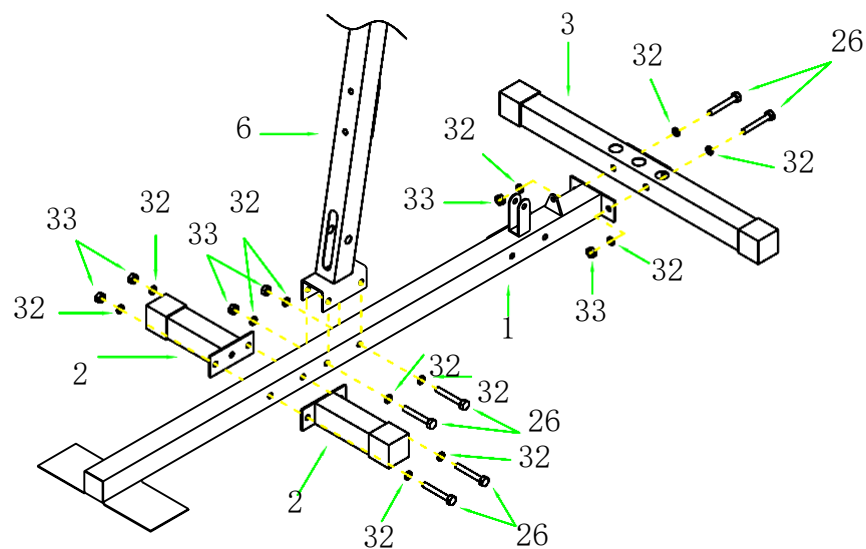
INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – ATLAS 8500



LISTA CZĘŚCI – ODNAJDŹ NR CZĘŚCI NA RYS. KONSTRUKCYJNYM (KOLEJNA STRONA) INSTRUKCJI

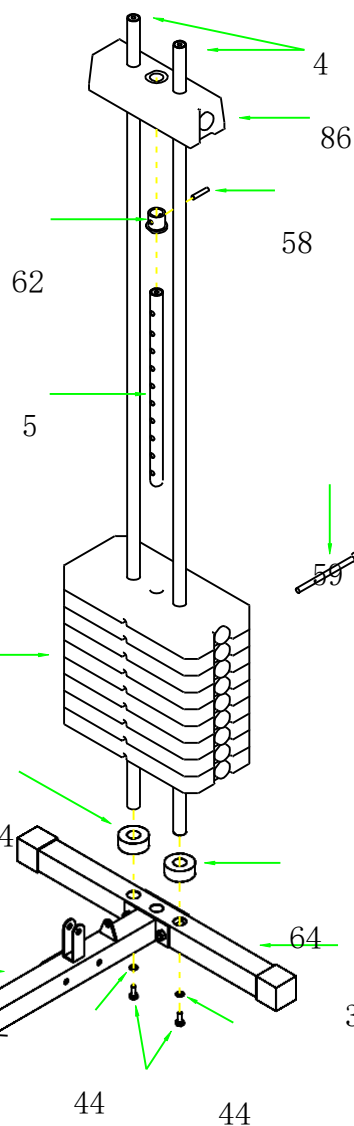
NR	OPIS	ILOŚĆ	NR	OPIS	ILOŚĆ
1	PODPORA GŁÓWNA	1	2	WSPORNIK	2
3	PODPORA TYLNA	1	4	PROWADNICE STOSU	2
5	DRAŻEK STOSU	1	6	PODPORA GŁÓWNA	1
7	ŁĄCZNIK	1	8	WSPORNIK RĄCZEK MOTYLKA	1
9	RAMIE MOTYLKA (PRAWY)	1	10	RAMIE MOTYLKA (LEWE)	1
11	DRAŻEK	4	12	PODPORA SIEDZISKA	1
13			14	DRAŻEK PRACY NÓG	1
15	WSPORNIK	1	16	DRAŻEK	2
17	PODPORA BOCZNA PIONWA (GÓRNA)	1	18	PODPORA PIONOWA (DOLNA)	1
19	PODPORA BOCZNA	1	20	WSPORNIK (LEWY)	1
21	WSPORNIK BOCZNY (PRAWY)	1	22	WSPORNIK STOPKI (PRAWY)	1
23	PODPORA PEDAŁU (LEWA)	1	24	T-DRAŻEK	1
25	DRAŻEK	1	26	ŚRUBA M10X70L	21
27	ŚRUBA M10X65L	8	28	ŚRUBA M10X60L	4
29			30	ŚRUBA M10X45L	1
31	ŚRUBA M10X40L	8	32	。 10 PODKŁADKA	64
33	ANTI-SLIP ŚRUBA M10	38	34	SRUBA M12X130L	1
35	ŚRUBA M12X80L	1	36	。 12 PODKŁADKA	6
37	ANTI-SLIP ŚRUBA M12	4	38	。 12 PODKŁADKA	2
39	ŚRUBA M8X40L	3	40	NAKRĘTKA M8X20L	10
41	ŚRUBA M8X15L	6	42	M8X16L ŚRUBA	2
43	ŚRUBA M10X15L	2	44	。 8 PODKŁADKA	20
45	ANTI-SLIP NAKRĘTKA M8	5	46	M5X30L ŚRUBA	4
			48	。 38X。 26. 5X1 PODKŁADKA	4
49	BEARING	4	50	ŁOZYSKO	4
51	。 8 ŁOZYSKO	2	52	AMORTYZATOR	2
53	T WSPORNIK	2	54	PRESS PIN	1
55	ŁĄCZNIK ROLKI	2	56	UCHWYT PODWÓJNEJ ROLKI	1
57	ZESTAW ROLKI POJEDYNCZEJ	2	58	PIN	1
59	PIN	1	60	HAK	5
61	ŁAŃCUCH	2	62	ŁOŻE	1
63	KULA 。 25 ZATYCZKA	1	64	PODKŁADKA GUMOWA	2
65	T NAKRĘTKA NYLON	6	66	ROLKA A	11
67	PULLEY B	1	68	ŁOŻE ROLKI	2
69	50X50MM ZATYCZKA	7	70	。 25 ZATYCZKA	2
71	30X60 ZATYCZKA	2	72	。 25 ZATYCZKA	2
73	50X50 ZATYCZKA	2	74	50X50 ZATYCZKA	4
75	PVC ŁOŻE DRAŻKA	8	76	。 25 TUBE CAP	4
77	OSŁONA ½	2	78	。 38X。 26. 5 ZATYCZKA	4
79	50X50X。 25 ZATYCZKA	2	80	38X38X。 25 ZATYCZKA	2
81	CONE PODKŁADKA	2	82	PRZEPUST	2
83	PRZEPUST MAŁY	4	84	M10X35 GAŁKA	1
85	M10 GAŁKA	1	86	ZWIEŃCZENIE STOSU	1
87	OBCIĄŻENIE	9	88	OPARCIE	1
89	SIEDZISKO	1	90	MODLITEWNIK	1
91	OPARCIE	1	92	PODŁOKIETNIK	2
93	ZATYCZKA	1	94	LINKA A	1
95	LINKA B	1	96	LINKA C	1





KROK 1

1. MONTUJ PODPORĘ (1) NA PODPORZE (2) UŻYWAJĄC 2 X ŚRUB M10*70 (26),
4 X O10 PODKŁADEK (32) & 2X NAKRĘTEK M10 (33).



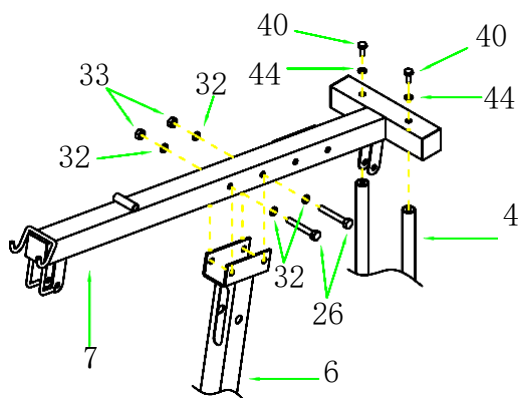
KROK 2

1. WSUŃ PROWADNICE (4) POPRZEZ GUMOWĄ
NASADKĘ (64) & MOCUJ NA PORPORZE (3) UŻYWAJĄC
2X ŚRUB M8*20 (40) & 2X PODKŁADEL 08 (44) .

2. WSUŃ STOS (87) NA PROWADNICE (4).

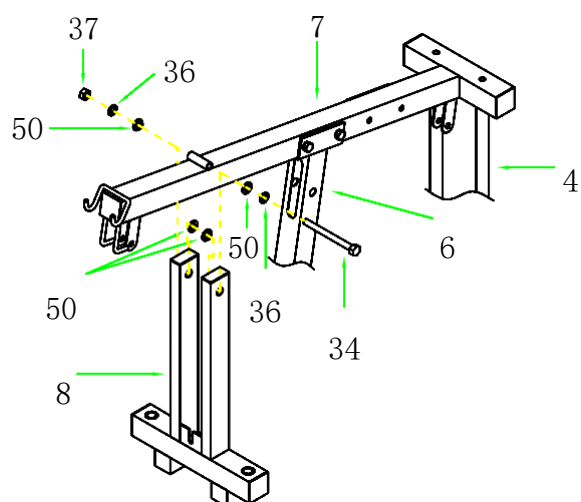
3. WSTAW OSŁONĘ (62) NA DRAŻEK (5) &
ZABEZPIECZ BOLCEM (58). WPROWADŹ DRAŻEK (5) W
OTWÓR STOSU &
OPUŚĆ ZWIŃCZENIE STOSU (86) NA GÓRĘ STOSU.

4. WSUŃ BOLEC (59) W OTWÓR NA STOSIE.



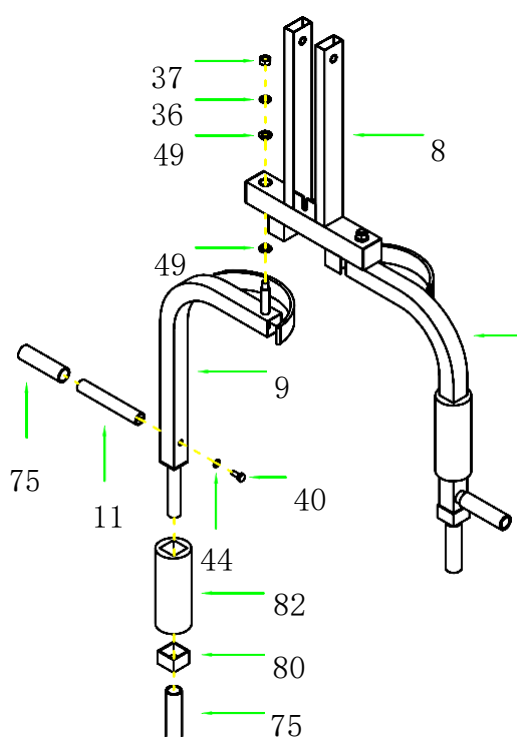
KROK 3

1. MOCUJ DRAŻKI(4) & ŁĄCZNIK(7) UŻYWAJĄC 2XŚRUB M8*20(40)& 2 X PODKŁADEK 08(44).
2. MOCUJ ŁĄCZNIK(7) NA PODPORZE(6) UŻYWAJĄC 2XŚRUB M10*70(26), 2 X PODKŁADEK 010(32) & 2XNAKRĘTEK M10(33).



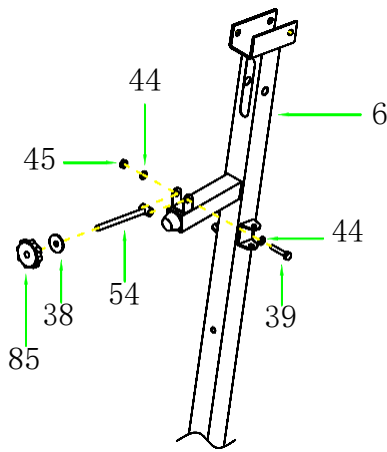
KROK 4

1. MOCUJ PODPORĘ MOTYLKA(8) NA ŁĄCZNIKU (7) UŻYWAJĄC ŚRUB M12*130(34), 4XŁOŻYSK(50), 2XPODKŁADEK 012(36) & SKRĘĆ NAKRĘTKĄ M12(37).



KROK 5

1. MOCUJ RAMIONA MOTYLKA(9,10)NA PODPORZE(8) UŻYWAJĄC 2 XŁOŻYSK(49) Z PODKŁADKĄ 012(36) & SKRĘĆ NAKRĘTKĄ M12(37).
2. WSUŃ OSŁONĘ(82) NA RAMIONA MOTYLKA (9,10) WRAZ Z ZATYCZKĄ(80) & RĄCZKĄ(75).
3. WSUŃ DRAŻEK(11) NA RAMIONA(9,10) & SKRĘĆ UŻYWAJĄC ŚRUBY M8*20(40) Z NAKRĘTKĄ 08(44).



KROK 6

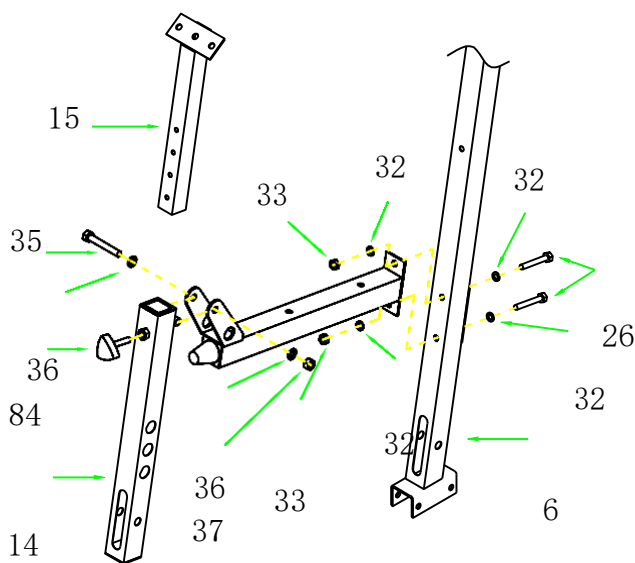
1. MOCUJ BOLEC (54) NA PODPORZE(6) & SKRĘĆ UŻYWAJĄC ŚRUB M8*40 (39) • 2 X PODKŁADEK 44, 45 & NAKRĘTKI(85) Z PODKŁADKĄ (38).

KROK 7

1. MOCUJ PODPORĘ(12) NA PODPORZE(6) UŻYWAJĄC 2XŚRUB M10*70 (26) & 4XPODKŁADEK 010 (32), 2X NAKRĘTEK M10(33).

2. MOCUJ DRAŻEK(14) NA PODPORZE(12) UŻYWAJĄC ŚRUB M12*80 (35) 2XPODKŁADEK 012 (36) & NAKRĘTKI M12.

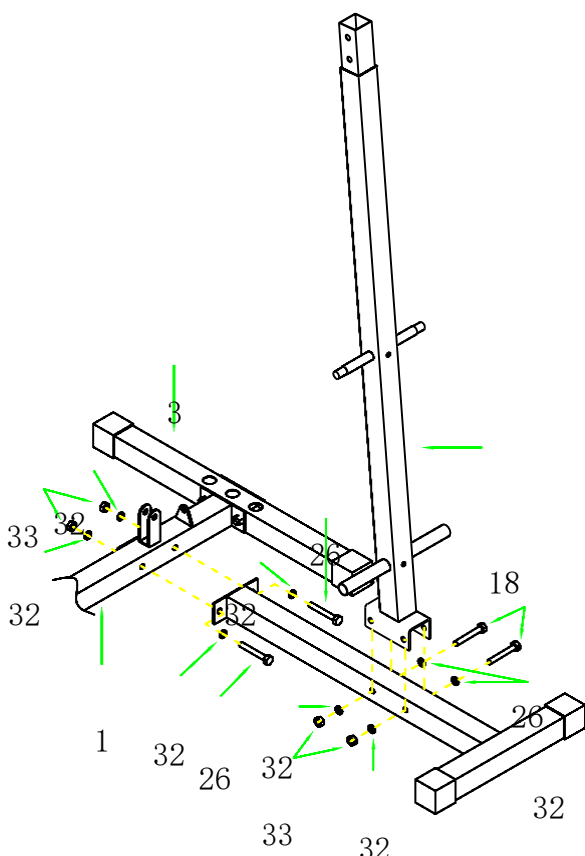
3. WSTAW PODPORĘ MODLITEWNIKA(15) W PODPORĘ (14) & DOKRĘĆ GAŁKĄ (84).

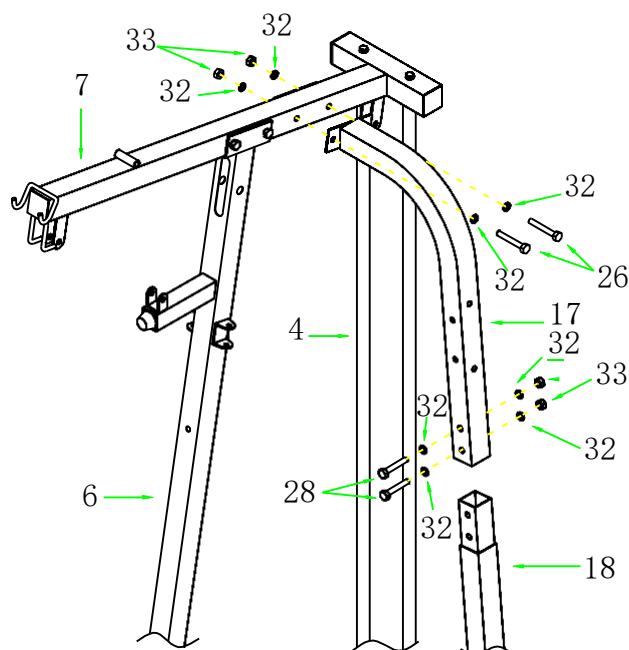


KROK 8

1. MOCUJ PODPORĘ(19) MA RAMIE (1) UŻYWAJĄC 2XŚRUB M10*70 (26), 4XPODKŁADEK 010 (32) & 2 X NAKRĘTEK M10(33).

2. MOCUJ PODPORĘ(18) NA PODPORZE(19) UŻYWAJĄC 2XŚRUB M10*70 (26), 4XPODKŁADEK 010 (32) & 2 X NAKRĘTEK M10 (33).



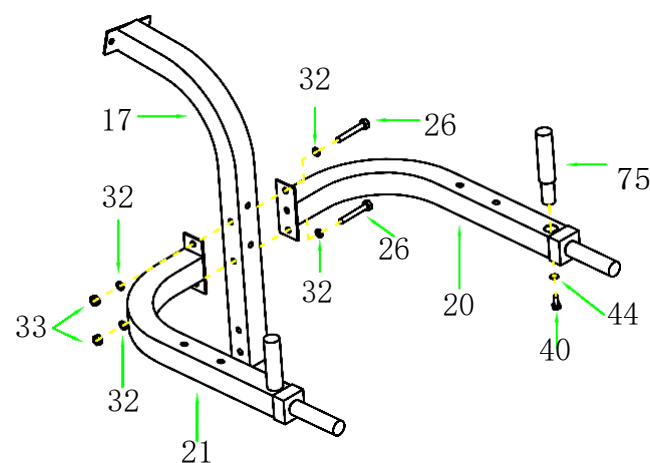


KROK 9

- 1, MOCUJ POPORY BOCZNE (GÓRNA/DOLNA) UŻYWAJĄC 2X ŚRUB M10*60 (28), 4XPODKŁADEK 010 (32) & 2XNAKRĘTEK M10 (33), A NASTĘPNIIE OBIE PODPORTY NA ŁĄCZNIKU (7) UŻYWAJĄC 2 ŚRUB M10*70 (26), 4XPODKŁADEK 010 (32) & 2 NAKRĘTEK M10 (33).

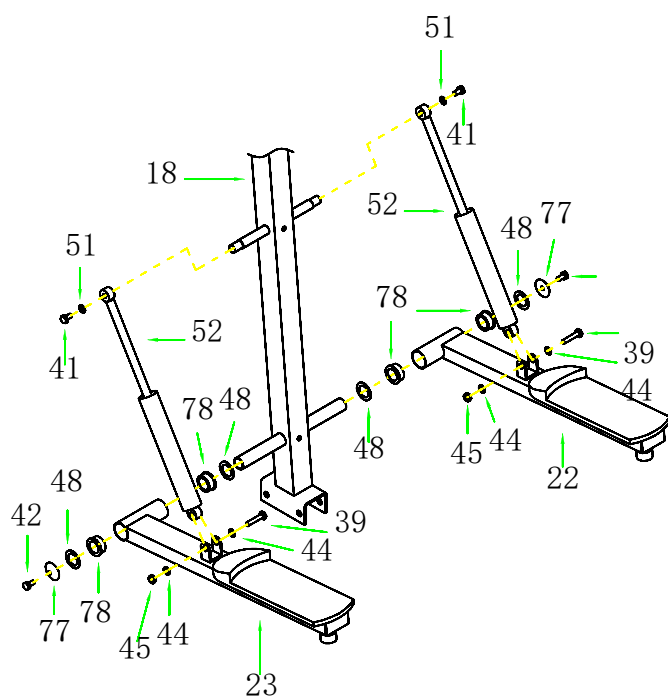
KROK 10

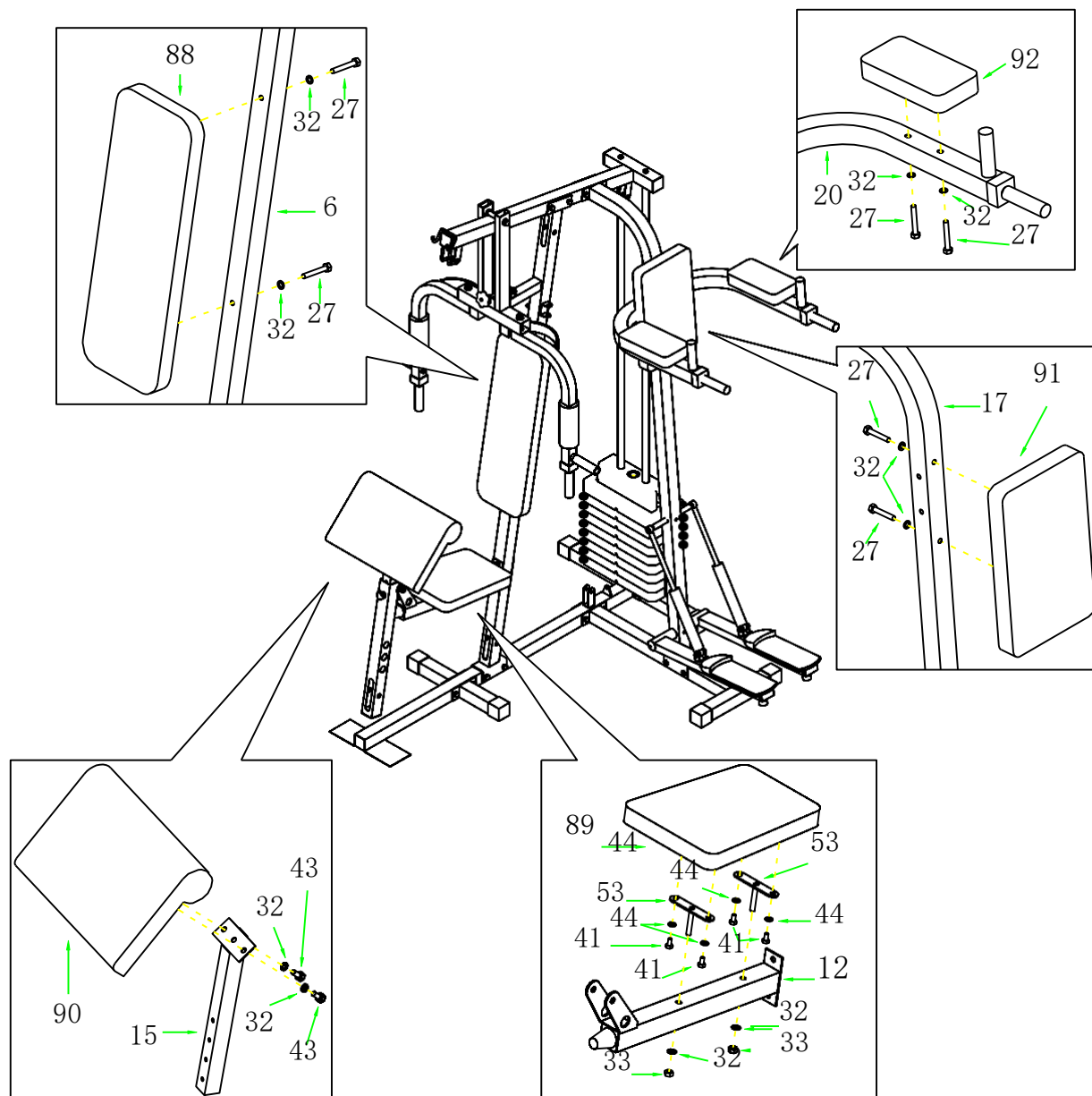
- 1, MOCUJ RAMIONA (21, 22) NA PODPORZE GÓRNEJ (17) UŻYWAJĄC 2 ŚRUB M10*70 (26) Z 4 PODKŁADKAMI 010 (32) & 2 NAKRĘTKAMI M10 (33).
- 2, WSUŃ DRAŻKI PIONOWE (75) W OTWORY RAMION (21, 22) & SKRĘĆ UŻYWAJĄC ŚRUB M8*20 (40) & NAKRĘTEK 08 (44).



KROK 11

- 1, MOCUJ PODPORY PEDAŁÓW NA PODPORZE (18) UŻYWAJĄC PODKŁADEK (48), (78), RINGU (77) & ŚRUBY M8*16 (42).
- 2, MOCUJ AMORTYZATOR (52), PODPORĘ (18) & PODPORĘ (22) UŻYWAJĄC ŚRUB M8*40 (39), 2XPODKŁADEK 08 (44) & ŚRUB M8 (41), PODKŁADEK 08 (51).





KROK 12

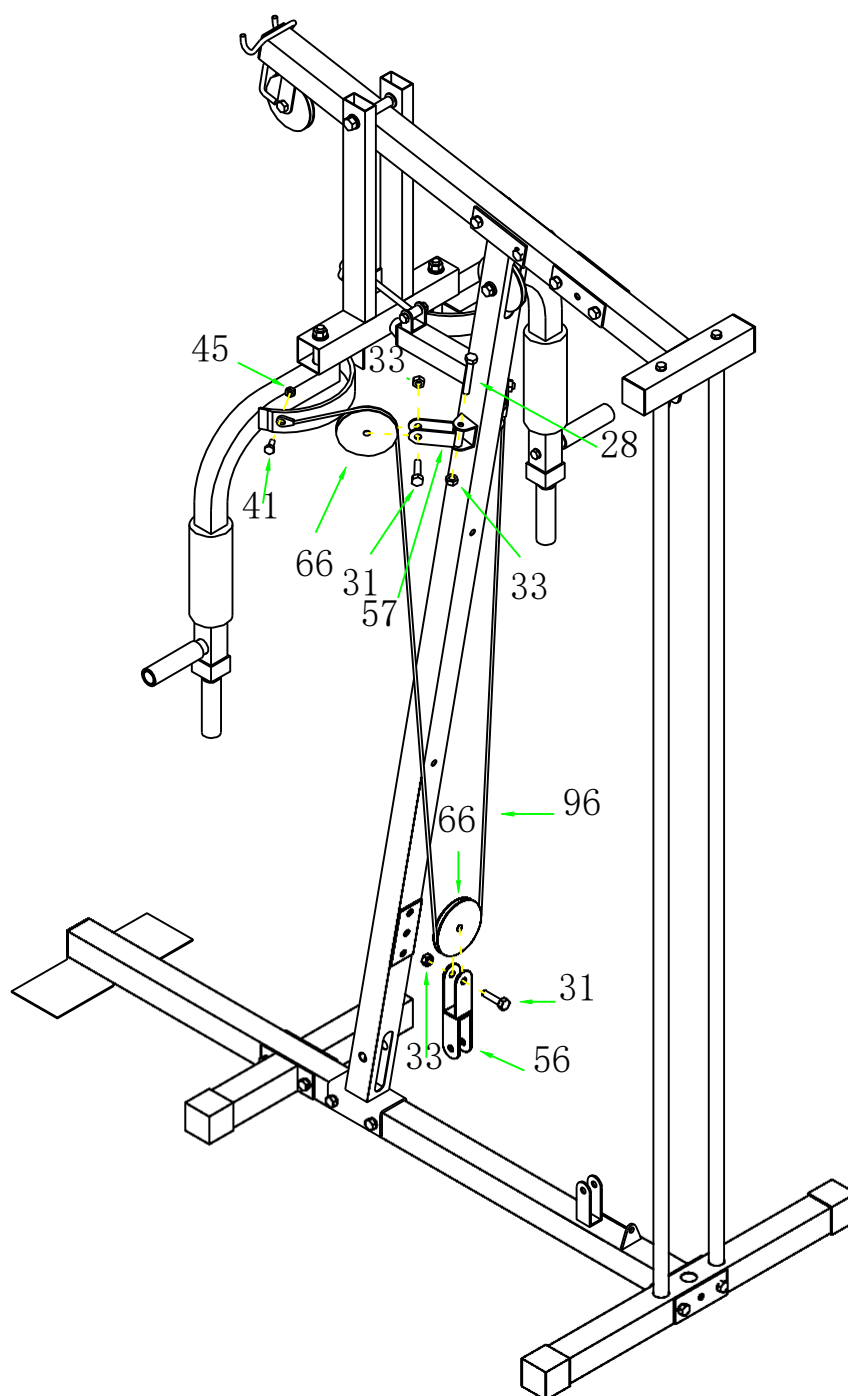
A. MOCUJ OPARCIE (88) NA PODPORZE(6) UŻYWAJĄC 2XŚRUB M10*65 (27) & 2XPODKŁADEK 010 (32).

B. MOCUJ ŁĄCZNIK "T" (53) & SIEDZISKO(89)UŻYWAJĄC 4 ŚRUB M8*15 (41) & 4 PODKŁADEK (44) NAJPIERW. NASTĘPNIE MOCUJ SIEDZISKO (89) NA PODPORZE (12) UŻYWAJĄC 2XŚRUB M10 (33) & 2XPODKŁADEK 010 (32) .

C. MOCUJ MOLDITEWNIK(90)NA PODPORZE(15)UŻYWAJĄC 2XŚRUB M10*15 (43) &2XPODKŁADEK (32) .

D. MOCUJ OPARCIE(91) NA PODPORZE(17)UŻYWAJĄC 2 ŚRUB M10*65(27) & 2 PODKŁADEK 010 (32).

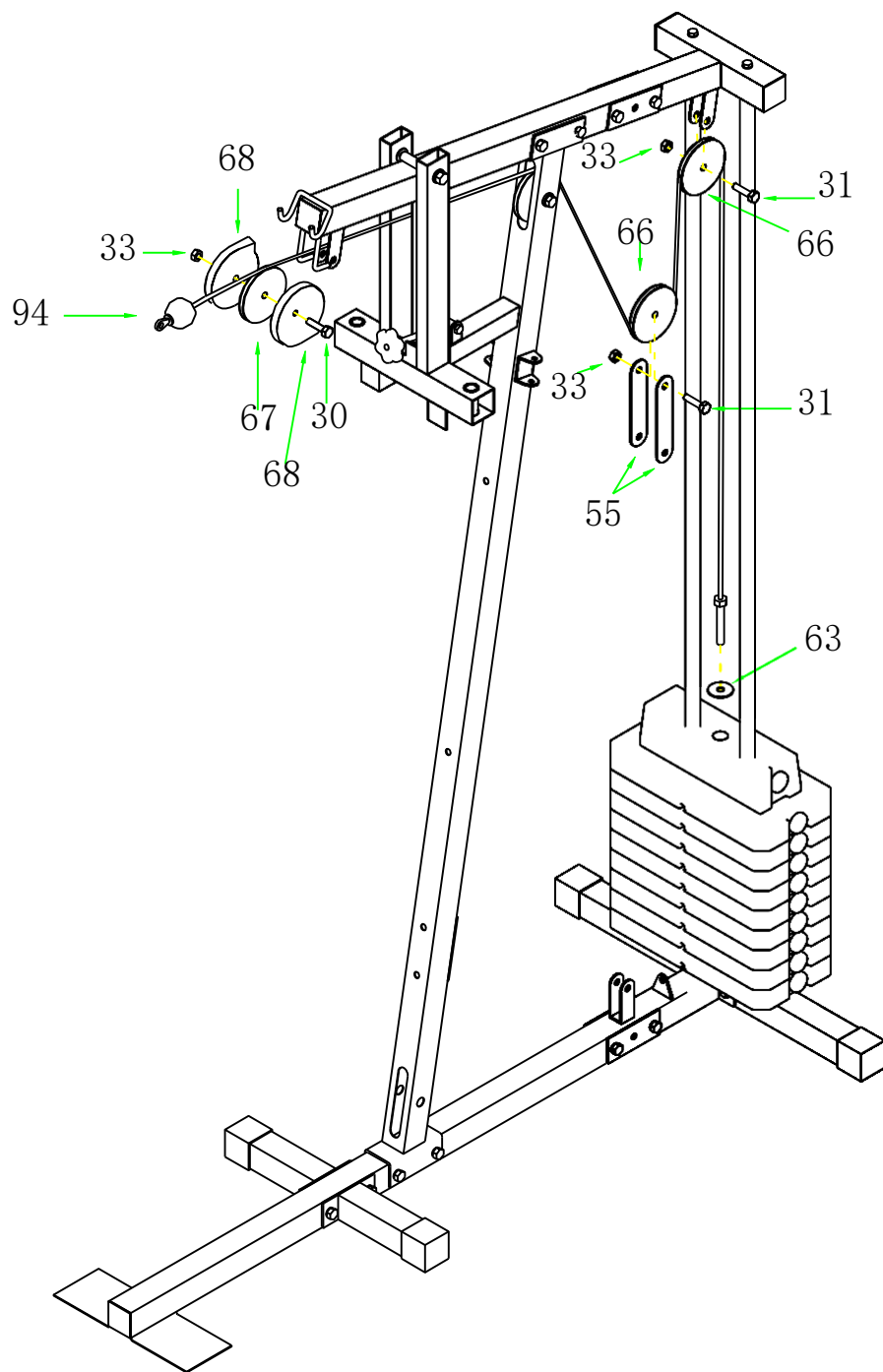
E. MOCUJ PODŁOKIETNIK (92) NA RAMIONACH MOTYLKA UŻYWAJĄC 2XŚRUB M10*65 (27) & 2XPODKŁADEK 010 (32).



KROK 13

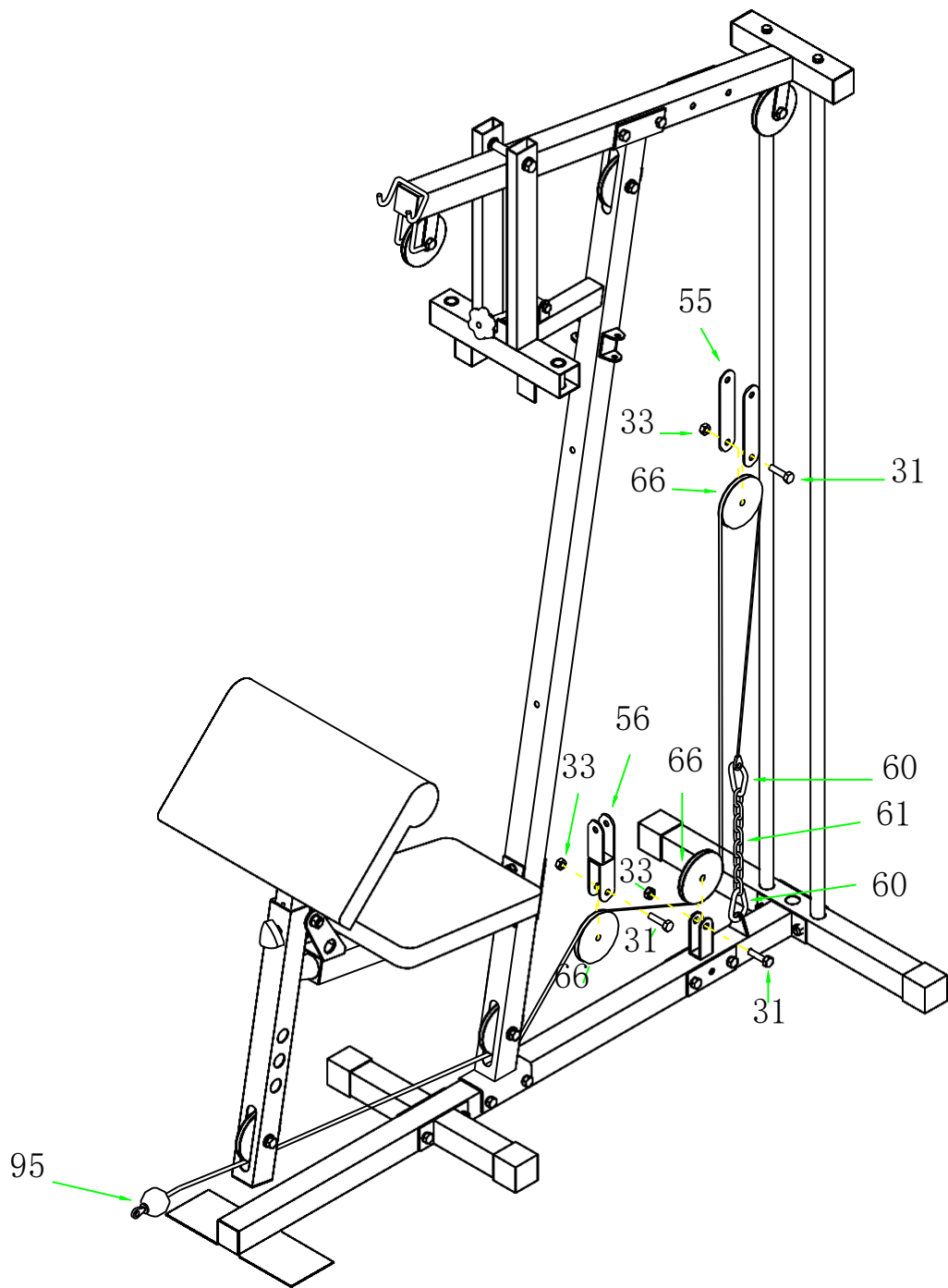
1. MOCUJ UCHWYT (57) NA PODPORZE (6) UŻYWAJĄC ŚRUB M10*60 (28).

2. MOCUJ KOŃCÓWKĘ LINKI "C" NA LEWYM RAMIENIU MOTYLKA (10) UŻYWAJĄC ŚRUB M8*15 (41) & NAKRĘTEK M8 (45). LEWA LINKA "C", PROWADZONA PRZEZ UCHWYT (57), NASTĘPNIE PODWÓJNY UCHWYT (66) & MOCOWANA PRZY UŻYCIU ŚRUB M10*40; M10 NAKRĘTEK. OSTATECZNIE JEST PROWADZONA PRZEZ UCHWYT (57) & MOCOWANA NA PRAWYM RAMIENIU MOTYLKA (9) PRZY UŻYCIU ŚRUB M8*15 (41) & NAKRĘTEK M8 (45).



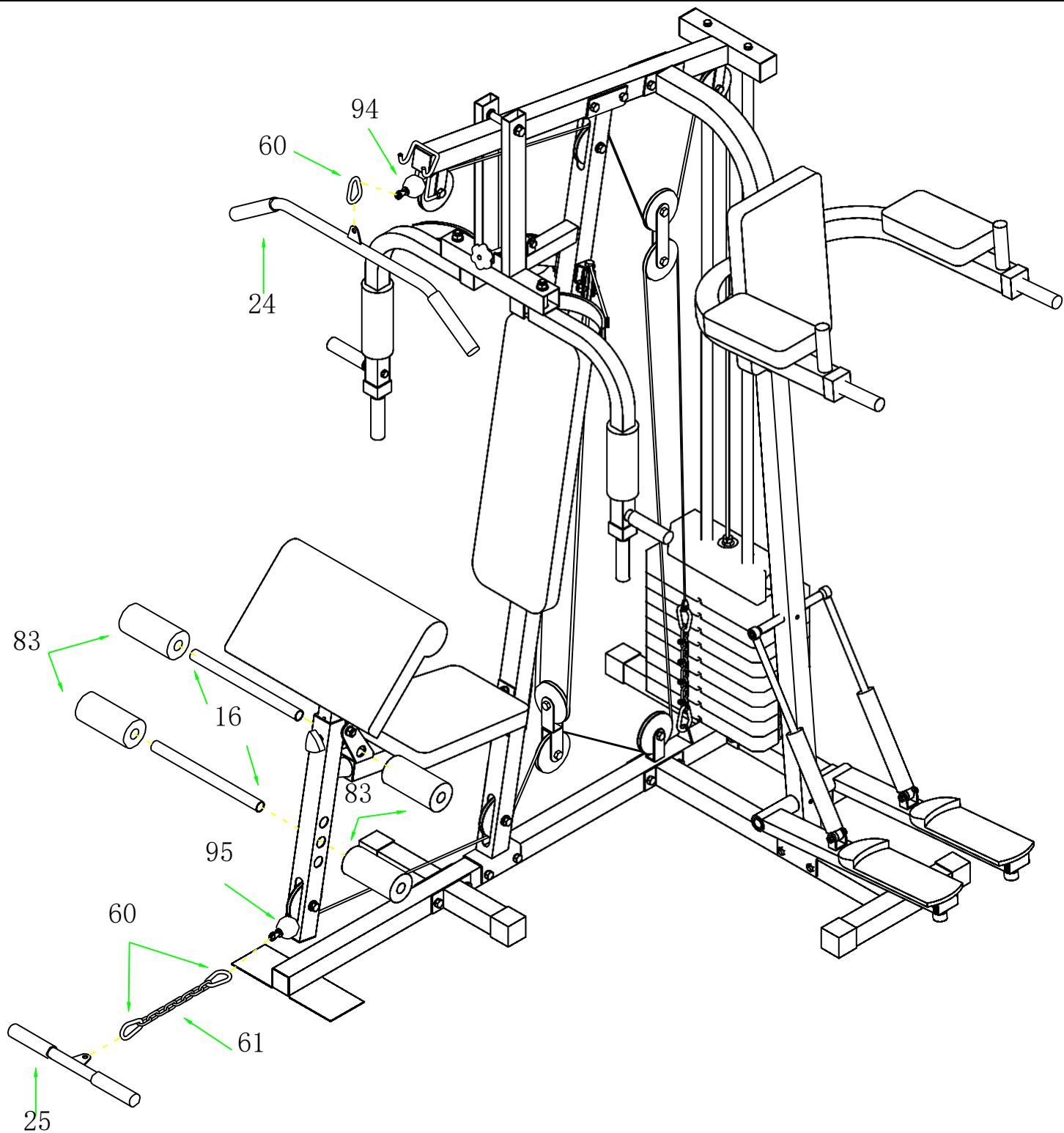
KROK 14

1、 LINKĘ “A” PROWADŹ NAJPIERW PRZEZ ROLKĘ B (67), A NASTĘPNIE MOCUJ ŁOŻE (30) ROLKI B (67) NA PODPORZE GÓRNEJ (7) UŻYWAJĄC ŚRUB M10*45 & NAKRĘTEK M10. LINKĘ “A” PRZEPROWADŹ PRZEZ ROLKĘ PODPORY GŁÓWNEJ (6), ŁĄCZNIK (55), A NASTĘPNIE, KU GÓRZE, PRZEZ ROLKĘ (66). SKRĘĆ ROLKI UŻYWAJĄC ŚRUB M10*45 (31) & NAKRĘTEK M10 (33).



KROK 15

1. LINKĘ "B" PROWADŹ PRZEZ ROLKĘ MODLITEWNIKA, A NASTĘPNIE POPRZEZ ROLKI RAMY GŁÓWNEJ. KONIEC LINKI MOCUJ NA ŁAŃCUCHY TAK, JAK POKAZANO NA POWYŻSZYM SZKICU.



KORK 16

1. MOCUJ DRAŻEK (24) Z LINKĄ "A" (94) NA HAKU (60).
2. WSTAW DRAŻKI (16) W OTWORY PODPORY MODLITEWNIKA (14). WSUŃ OSŁONKI (83).
3. POŁĄCZ DRAŻEK "T" (25) Z LINKĄ "B" (95) UŻYWAJĄC 2 HAKÓW (60) & ŁAŃCUCHA (61).

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



Koniecznie zapoznaj się z poniższymi informacjami

NAZWA I ADRES IMPORTERA

VICTORIA - SPORT SP ZO.O. SP.K.
UL. MARYNARKI POLSKIEJ 59A
80-557 GDAŃSK

Tel. (58) 5733833

Fax (58) 3225252

SERWIS:

Tel. (58) 5733833

Fax (58) 3225252

www.galeriasportowa.pl

OPIS PRODUKTU

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA	-	150 kg
ZAKRES STOSOWANIA URZĄDZENIA	-	do użytku domowego – klasa „H-C”
KLASA DOKŁADNOŚCI	-	„C” (DOKŁADNOŚĆ MINIMALNA)
KLASA UŻYTKOWANIA	-	„H” (DO UŻYTKU DOMOWEGO)
WAGA URZĄDZENIA	-	152.30 KG
ROK PRODUKCJI	-	2020
OKRES TRWAŁOŚCI	-	BEZTERMINOWO.

Urządzenie nie jest przeznaczone dla celów terapii – rehabilitacji.

Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowości lub zbyt intensywnego treningu.

- **Ostrzeżenie ! poziom bezpieczeństwa użytkownika sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzenia i zużycia, np. elementów łączących.**
- **Ostrzeżenie! uszkodzone części należy natychmiast wymienić na nowe i wycofać urządzenie do czasu naprawy,**
- **Ostrzeżenie! zwróć uwagę na części najbardziej narażone na zużycie, czy ich funkcja nie uległa zmianie, w przypadku poważnego zużycia - wymień na nowe.**

INFORMACJE NA TEMAT OBCIĄŻNIKÓW

- Średnica otworów obciążników	-	29 mm
- Wymiary obciążników		
*górny – 280 mm x 100 mm x 80 mm		
*dolne – 364 mm x 200 mm x 425 mm		
- Waga pojedynczego obciążnika	-	5 kg
- Ilość obciążników w stosie	-	13 szt.
- Waga stosu	-	67.50 kg

UWAGA!

ZABRANIA SIĘ UŻYWANIA OBCIĄŻNIKÓW O OGÓLNEJ MASIE PRZEKRACZAJĄCEJ 67.5 KG. ZABRANIA SIĘ DOKŁADANIA OBCIĄŻNIKÓW.

INFORMACJA NA TEMAT SIEDZISKA

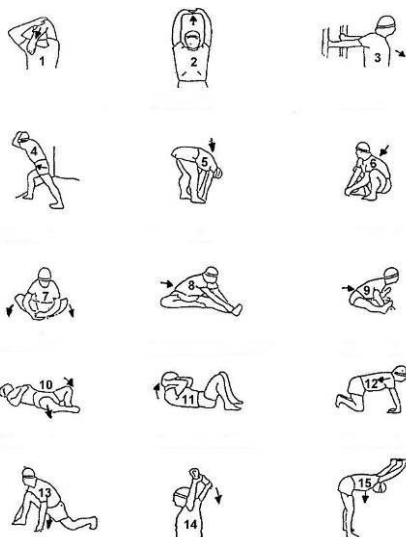
Siedzisko stałe, bez możliwości regulacji ustawienia.

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 BĄKOWO, tel. (58) 5733833, fax (58) 325252.**
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.)

7. 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 TRNINGU

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	Przy intensywności	Przy
-----------------	--------------------	--------------------	------

	niskiej	średniej	intensywności wysokiej
Mięśnie klatki piersiowej	2-3 dni	4-5 dni	6-7 dni
Mięśnie najszerze 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 organism, 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 (makrocycłe). 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 60-30 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 mają 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 sprawa indywidualną-jest to także czas leczenia ewentualnych kontuzji(takich, które pozwalają na kontynuowanie treningów)i 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 wyťažonej 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**:

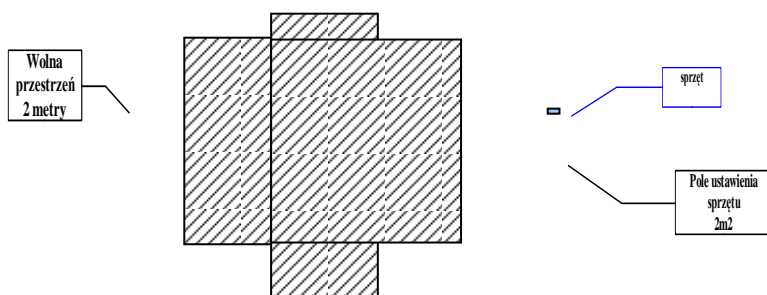
-nie powinno się trenować mięśni grzbietu w przeddzień treningu mięśni ud(grzbiet ma zbyt mało czasu na regenerację-szczególnie dolne partie).¹

OSTRZEŻENIA

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

SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA

1. Ustaw sprzęt na gładkiej, wypoziomowanej i stabilnej powierzchni.
2. Dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń ustaw urządzenie na wolnej przestrzeni o wymiarach co najmniej 2 m². Urządzenie zajmuje około 1 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.

UWAGA!

1. Zabrania się używania sprzętu przez dzieci. Sprzęt należy składować w miejscu niedostępnym dla dzieci. Urządzenie nie przewiduje tego typu używania. Urządzenie nie służy do zabawy.
2. Dzieci bez opieki należy trzymać z dala od urządzenia.
3. Zakres ćwiczeń i ich rodzaj skonsultuj z lekarzem, aby dobrać je do Twoich potrzeb.
4. Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, cierpisz na jakieś choroby, ukończyłeś 35 lat, konsultacja z lekarzem jest wskazana.
5. Unikaj zbyt dużego wysiłku w trakcie wykonywania ćwiczeń.
6. **„OSTRZEŻENIE” Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenie.(ATLAS NIE JEST WYPOSAŻONY W SYSTEM MONITOROWANIA TĘTNA!!!)**
7. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
8. Urządzenie zostało zaprojektowane do użytku w pomieszczeniach zamkniętych.
9. Nie wystawiaj urządzenia na działanie wilgoci oraz kurzu, nie używaj poza domem, nie przechowuj w szopie, garażu, przybudówce, pod zadaszeniem.
10. Urządzenie zostało zaprojektowane wyłącznie do użytku domowego. Gwarancja i producent nie odpowiadają za produkt lub uszkodzenia produktu jeśli używany był w celach komercyjnych, profesjonalnych bądź pół-profesjonalnych.
11. Sprzęt nie służy do celów medycznych.
12. Nie używaj urządzenia w pobliżu wody.
13. Pamiętaj, że przy każdym używaniu narzędzi zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia. Zachowaj wszelkie zasady ostrożności!

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

12. Czyść ręcznie mydłem z ciepłą wodą. Temperatura wody nie może przekraczać 25 stopni.
13. Suszyć w temperaturze pokojowej. Nigdy do suszenia nie używaj otwartego ognia, ani też żadnych urządzeń np. suszarki do włosów.
14. Nie należy czyścić chemicznie.

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

15. Przechowuj w suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

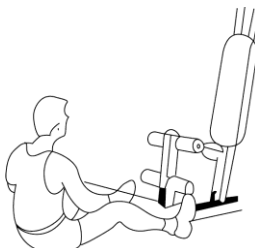
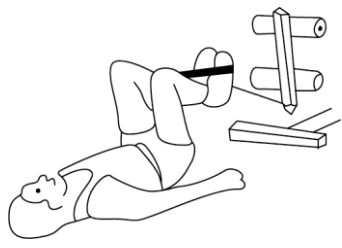
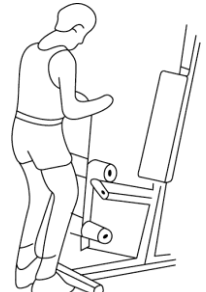



UWAGA!

DO CZYSZCZENIE NIE UŻYWAJ ŻADNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH.

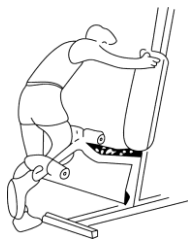
ZWROTY I LIKWIDACJA SPRZĘTU

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) trzymając " t " drążek usiądź na podłodze, a następnie zaprzyj stopy o żerdź. wykonuj skłony jednocześnie naciągając linkę (ruch w tył) i zwalniasz (ruch w przód).</p>	<p>2</p>  <p>ćwiczenie nóg i grzbietu (używamy dolnej rolki) leżąc na plecach ze zgiętymi kolanami i stopami na „t” drążku staraj się przemieszczać kolana w kierunku klatki piersiowej. pamiętaj aby nie unosić pleców.</p>	<p>3</p>  <p>ćwiczenie mięśni bicepsów (używamy dolnej rolki) drążek "t" trzymamy w rękach i staramy się jak najwyżej podciągnąć linkę. staramy się pracować tylko rękami.</p>
<p>4</p>  <p>ćwiczenie mięśni rąk (używamy dolnej rolki i modlitewnika) drążek "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) drążek "t" blokujemy w najwyższym położeniu. staramy się przemieścić nadgarstki tak daleko jak to możliwe. pamiętamy jednak aby nie przesadzić.</p>

7



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.

8

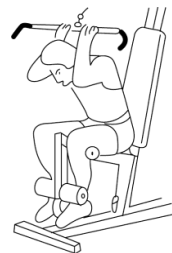


ćwiczenie mięśni nóg

(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

9



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.

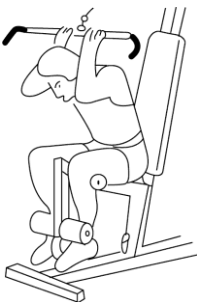
10



ćwiczenie mięśni rąk

(używamy drążka górnego)
siadamy " okraciem " na siedzisku chwytając drążek blisko jego środka. nie zginając pleców wykonujemy płynny ruch rękami w dół, a następnie w górę.

11



ćwiczenie mięśni rąk i brzucha

(używamy górnego drążka)
przyjmujemy pozycję taką samą jak na rys.9 lekko pochylamy się do przodu i pozostając w tej pozycji staramy się przyciągnąć drążek do głowy.

12



ćwiczenie mięśni rąk oraz klatki piersiowej

(używamy motylka)
siadamy tak jak na rysunku, a następnie staramy się przyciągnąć obie części motylka do siebie. plecy wyprostowane, nogi mocno oparte na podłodze.

13



ćwiczenie mięśni rąk oraz nóg

- 1)ustawiamy nogi oraz ręce zgodnie a rysunkiem
- 2)zaczynamy powoli przyciągać do siebie ręce jednocześnie unosząc nogi ku górze.
- 3)następnie wykonujemy ruch powrotny.

* pamiętaj o właściwej rozgrzewce.

* przed przystąpieniem do ćwiczeń zaleca się konsultacje 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.

* 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 CHOROBOWE 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.

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

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

UWAGA!

DO CZYSZCZENIA NIE UŻYWAJ ŻADNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH.

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)

OSTRZEŻENIA

5. **POZIOM BEZPIECZEŃSTWA UŻTKOWNIKA SPRZETU MOŻNA UTRZYMAC TYLKO DZIEKI REGULARNEJ KONTROLI, DOTYCZĄCEJ USZKODZEŃ I ZUŻYCIA.**
6. **USZKODZONE CZĘŚCI NALEŻY NATYCHMIAST WYMIENIĆ.**
7. **NAJBARDZIEJ NARAŻONYMI NA ZUŻYCIE CZĘŚCIAMI SĄ PEDAŁY, NAKŁADKI.**
8. **NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULUJĄCYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ELEMENT.**