

ATLAS Z ŁAWKĄ MULTIGYM PRO BMG 4700

BODY
SCULPTURE

SINCE 1965



Wyprodukowano w Chinach dla:



www.bachasport.pl
www.bodysculpture.pl

EN 957



WAŻNE INFORMACJE

Ogólne zasady użytkowania i odpowiedzialności użytkownika mające zagwarantować właściwą pracę urządzenia. Nie stosowanie się do poniższych zaleceń powoduje unieważnienie gwarancji.

1. Należy zapoznać się z całą instrukcją obsługi przed złożeniem i użytkowaniem sprzętu. W czasie składania i użytkowania sprzętu nie pozwól dzieciom przebywać w pobliżu. Elementy sprzętu i opakowania mogą stanowić zagrożenie dla dzieci.
2. Bardzo uważnie podążaj za instrukcją montażu.
3. Bezpieczeństwo i komfort użytkowania można uzyskać tylko wtedy, gdy sprzęt jest złożony i użytkowany prawidłowo. Obowiązkowo należy zapoznać wszystkich użytkowników ze sposobem bezpiecznego używania zakupionego sprzętu.
4. Sprzęt wolno stosować jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Każde inne jest niedopuszczalne. Producenta i importera nie można pociągać do odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku nieprawidłowego użytkowania.
5. Sprzęt powinien być ustawiony na płaskim, stabilnym podłożu. Dla bezpieczeństwa z każdej strony powinien posiadać przynajmniej 0,75 m wolnej przestrzeni. Zaleca się jednak ok. 1 m wolnej przestrzeni. Specyfika poszczególnych sprzętów może się różnić, tym samym wymagana przestrzeń może być większa.
6. Przed rozpoczęciem użytkowania należy upewnić się, że wszystkie elementy zostały prawidłowo skręcone i nie ma żadnych luźnych elementów.
7. Pamiętaj, by sprzęt był ustawiony na stabilnej i wypoziomowanej nawierzchni. Sprzęt należy używać zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeśli podczas montażu lub inspekcji zauważysz, że jakikolwiek element jest uszkodzony lub usłyszysz niepokojące dźwięki podczas jego użytkowania - zakończ ćwiczenia i nie używaj sprzętu, aż do usunięcia problemu.
8. Wszystkie ruchome elementy (np. pedały, uchwyty, siodełko, itp.) wymagają regularnych przeglądów. Należy sprawdzać je przed każdym użyciem. Jeśli cokolwiek wygląda na uszkodzone lub poluzowane - należy to natychmiast naprawić. Nie należy używać sprzętu jeśli nie jest całkowicie sprawny.
9. Odpowiedni standard bezpieczeństwa może być zapewniony jedynie przy regularnej konserwacji i sprawdzaniu stanu wszystkich połączeń.
10. Sprzęt posiada certyfikat EN957 w klasie H.C, odpowiedni do użytku domowego. Maksymalna waga użytkownika – proszę sprawdzić w specyfikacji sprzętu.
11. Urządzenie zostało zaprojektowane do użytku w pomieszczeniach zamkniętych. Nie wystawiaj urządzenia na działanie wilgoci oraz kurzu, nie używaj poza domem, nie przechowuj w szopie, garażu, przybudówce, pod zadaszeniem lub patio.
12. 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. Sprzęt nie służy do celów medycznych.
13. Nie używaj urządzenia w pobliżu wody.
14. Używaj wyłącznie odpowiednich narzędzi i oryginalnych części Body Sculpture do montażu. Nieprawidłowe naprawy, montowanie nieodpowiednich części może powodować zagrożenie dla użytkownika. Poproś o pomoc jeśli będzie konieczna bądź skontaktuj się z nami www.bodysculpture.pl lub www.bachasport.pl.
15. Pamiętaj, że przy każdym używaniu narzędzi zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia. Zachowaj wszelkie zasady ostrożności!
16. Producent i Dystrybutor zastrzega sobie prawo do wstępnego montażu niektórych elementów (wyłącznie ze względów technologicznych).
17. Dla stałego podnoszenia jakości, sprzęt podlega systematycznym działaniom unowocześniającym. W związku z tym Producent i Dystrybutor zastrzega sobie prawo do zmian technicznych.
18. Transport i magazynowanie powinno odbywać się zgodnie z ogólnymi zasadami Bezpieczeństwa.
19. Poza dołączonymi do kompletu obciążnikami **NIE WOLNO** do atlasu dokładać żadnych dodatkowych obciążeń!!!

Ogólne środki ostrożności

1. Trzymaj sprzęt poza zasięgiem dzieci i zwierząt. Został on zaprojektowany z myślą o użytkowaniu przez dorosłych. Nie powinien być używany przez dzieci poniżej 14 roku życia.
2. Ćwicz w odpowiednim stroju. Unikaj zbyt luźnych ubrań, ponieważ mogą one wkręcić się w ruchome elementy. Zakładaj odpowiednie obuwie sportowe.
3. Podczas ćwiczeń zwracaj uwagę, czy ludzie lub zwierzęta nie znajdują się zbyt blisko urządzenia. Podczas ćwiczeń inne osoby powinny zachować odpowiedni dystans.
4. Sprzęt nie jest przeznaczony do użytku terapeutycznego.
5. Należy zachować ostrożność przy przenoszeniu sprzętu. W razie problemów poproś drugą osobę o pomoc. Regularnie sprawdzaj stan zabezpieczeń w posiadanym urządzeniu.
6. Rodzice lub opiekunowie dzieci są zobowiązani zapewnić odpowiedni nadzór, tak by sprzęt nie był używany w sposób niewłaściwy. Naturalna skłonność dzieci do zabawy oraz ciekawość mogą doprowadzić do sytuacji używania sprzętu niezgodnie z jego przeznaczeniem.
7. Zezwalając dzieciom na używanie sprzętu, należy wziąć pod uwagę ryzyko jakie niesie za sobą ta decyzja. Powinny być nadzorowane i poinstruowane, jak należy używać sprzęt. Należy pamiętać, że sprzęt fitness nie jest zabawką.
8. Osoby niepełnosprawne powinny używać sprzętu z asystentem bądź wykwalifikowaną osobą.
9. Nigdy nie pozwól korzystać z urządzenia więcej niż jednej osobie w tym samym momencie.
10. Używaj sprzętu tylko zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie używaj dodatków, które nie są zalecane przez producenta.
11. Nigdy nie korzystaj ze sprzętu jeśli nie funkcjonuje prawidłowo.

Ostrzeżenia

1. Aby uniknąć technicznego ryzyka urazów ciała podczas ćwiczeń na sprzęcie, **NIE WOLNO** dotykać stosu ani linek podczas treningu!
2. Wolnostojący sprzęt powinien być umieszczony na stabilnym i wypoziomowanym podłożu.
3. Podczas użytkowania sprzętu i przemieszczania się wokół niego, należy zwrócić szczególną uwagę na wszystkie wystające elementy służące m.in. do regulacji stosu i zachować najwyższą ostrożność.

Otoczenie

1. Upewnij się, że jesteś świadomy możliwych zagrożeń jakie niosą np. ruchome części urządzenia.
2. Upewnij się, że żadne ciecze ani pot nie mają kontaktu z urządzeniem i że nie zachodzi zagrożenie, aby jakakolwiek ciecz dostała się do środka urządzenia. Przetrzyj je wilgotną ściereczką po każdym użyciu.
3. Nie umieszczaj ostrych przedmiotów w pobliżu urządzenia.

Kontrola urządzenia przed każdym użyciem

1. Dokręć każdą regulowaną część by zapobiec jej nagłym ruchom podczas treningu.
2. Uważaj na uszkodzone i ruchome części podczas montażu/demontażu urządzenia.

Rozgrzewka

1. Jest istotnym by dobrze się rozgrzać przed treningiem. Przygotuje to Twoje ciało do wysiłku. Pierwszą fazą rozgrzewki jest podniesienie tętna by pobudzić krążenie krwi.
2. Rozgrzewaj te same partie mięśni, których będziesz używał podczas treningu przez około 5-10 minut. Porozciągaj się.
3. Rozciągając się wytrzymuj w końcowej pozycji ok. 30 sekund. Rozciąganie nie powinno sprawiać bólu, rozciągaj mięśnie tak by było to komfortowe. Jeśli masz skurcze lub jesteś po urazie skoncentruj się na rozciąganiu tej grupy mięśniowej w czasie rozgrzewki. Nie wykonuj żadnych nagłych ruchów podczas rozgrzewki.

Odpoczynek

1. Po treningu powinienes zadbać by prawidłowo odpocząć. Ma to na celu stopniowe przywrócenie tętna do wyjściowego poziomu.

2. By prawidłowo odpocząć powinieneś podjąć jakąś aktywność o małej intensywności. Wykonuj statyczne rozciąganie podobne do tego, które wykonywałeś rozgrzewając się.

Prawidłowe użytkowanie

• Rowery

- **Prawidłowa pozycja:** Aby zająć prawidłową pozycję siedzącą podczas treningu dostosuj wysokość kierownicy oraz siodełka do swojego wzrostu.
- **Rozpoczynanie ćwiczeń:** Gdy schodzisz/wchodzisz na urządzenie upewnij się, że Twoja waga jest przeniesiona na pedał, który jest w najniższej pozycji.
- **Główne typy ćwiczeń:** Ten przyrząd skonstruowany jest do ćwiczeń dolnych partii ciała, szczególnie do górnych i dolnych mięśni ud. Możesz regulować opór na kilku poziomach manualnie bądź przy pomocy komputera w zależności od modelu roweru.

• Trenażery eliptyczne

- **Prawidłowa pozycja:** Zajmij wyprostowaną pozycję.
- **Rozpoczynanie ćwiczeń:** Trzymając za ręczki wejdź z boku na płozy i rozpocznij trening. Po zakończeniu treningu, trzymając się za ręczki zejdź z przyrządu na bok. Schodząc/wchodząc na urządzenie upewnij się, że kładziesz nogę na pedał w najniższej pozycji.
- **Kształtowane mięśnie:** Trenując na orbitreku modelujesz sylwetkę, ćwicząc mięśnie łydek, ud, grzbietu, pośladków, brzucha a nawet bicepsy. Trening na rowerze eliptycznym łączy w sobie jogging, narciarstwo, jazdę na rowerze i trening na stepperze. Chwytając, podczas treningu, za ruchome ręczki ćwiczysz aż 80% ciała.

Uwaga: Uwaga na ruchome ręczki!

• Bieżnie

- **Właściwa pozycja:** Podczas treningu skup wzrok na stałym punkcie przed sobą - ułatwi Ci to trening. Biegając, zachowaj taki odstęp od rączek, abyś zawsze mógł się na nich wesprzeć.
- **Kształtowane mięśnie:** przyrząd skonstruowany jest do ćwiczeń dolnych partii ciała, szczególnie do górnych i dolnych mięśni ud.

• Wioślarze

- Przyjmij prawidłową pozycję startową – na siedząco z podkurczonymi kolanami. Pochyl się lekko do przodu z wyprostowanymi ramionami i chwyć obiema rękami rączkę. Powolnym i płynnym ruchem odepchnij się do tyłu nogami przyciągając jednocześnie rączkę do piersi. Aby zapobiec kontuzjom, unikaj nadmiernego ugięcia kolana oraz nadmiernego wygięcia pleców do tyłu. Powróć do pozycji startowej i kontynuuj trening.

UWAGA: Zanim rozpoczniesz jakiekolwiek ćwiczenia skonsultuj się ze swoim lekarzem. Upewnij się, że nie ma przeciwwskazań do treningu na tego typu sprzęcie. Na podstawie opinii lekarza opracuj odpowiedni program treningowy. Niewłaściwy lub nadmierny trening może powodować konsekwencje zdrowotne. Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, mdlenie lub podobne objawy – zaprzestań ćwiczeń i udaj się do lekarza! Nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń!

SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY

Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor sprzętu fitness. W razie wystąpienia usterki prosimy o zgłoszenie się do miejsca zakupu sprzętu lub do serwisu:

BACHA SPORT

Ul. Kozielska 439

44-164 Gliwice

Tel./fax: (32) 302-97-18

e-mail: serwis@bachasport.pl



WYTYCZNE DOTYCZĄCE KONSERWACJI SPRZĘTU FITNESS



Jak często trzeba sprawdzać czy śruby wymagają dokręcenia?

Stan dokręcenia śrub powinien być sprawdzany co każde 4 tygodnie.

W przypadku bieżni okres ten wynosi 2-3 miesiące.

Dla własnego bezpieczeństwa zalecamy jednak sprawdzanie wszystkich połączeń przed każdym treningiem.

Czym najlepiej smarować elementy przegubów/tulej/sztyc?

Smarem litowym, który dołączany jest do sprzętu. Jeżeli smar nie jest dołączony, należy użyć smaru litowego we własnym zakresie.

Które łożyska i łączenia powinno się smarować w ramach konserwacji użytkownika?

Jedynie łożyska zewnętrzne wymagają konserwacji użytkownika. Elementy niedostępne, będącymi łożyskami wewnętrznymi, nie wymagają żadnych prac konserwacyjnych.

Smarujemy także wszystkie miejsca, w których występują skręcone ze sobą na stałe elementy, również ruchome. W niektórych modelach należy najpierw zdemontować osłony plastikowe przed smarowaniem (patrz rysunki montażowe).

Jak dbać o sprzęt fitness i w jaki sposób go konserwować?

Należy pamiętać o tym, aby zawsze korzystać ze sprzętu w sposób zgodny z jego przeznaczeniem.

Niemniej ważne jest częste smarowanie łącznych ruchomych, tulej i łożysk zewnętrznych.

Kontrolka konserwacji – bieżnie: Co trzeba lub powinno się sprawdzać?

Na bieżniach wyświetla się wskaźnik konserwacji (m.in. Lampka oleju). Informuje nas on o tym, iż pas bieżni wymaga smarowania. W takiej sytuacji używamy smaru silikonowego. Smar nakładamy bezpośrednio na deskę biegową (pod pas bieżni). Następnie bieżnię włączamy na 2-3 minuty na najniższej prędkości, aby lubrykant właściwie się rozsmarował.

Po tej czynności warto także sprawdzić czy śruby są dokręcone.

Czym smarować bieżnię?

Na rynku dostępnych jest wiele lubrykantów do smarowania płyty biegowej. Doskonale sprawdzają się smary silikonowe, których właściwości idealnie pasują do warunków pracy bieżni. Bez regularnych konserwacji sprayem/smarem silikonowym tarcie między taśmą bieżnią a płytą biegową znacznie się zwiększa, przez co generują się obciążenia silnika i większe tarcie.

Jak często nakładać smar silikonowy w bieżni treningowej?

Zalecamy nanosić smar na płytę biegową (znajduje się ona bezpośrednio pod pasem) za pomocą dołączonego do bieżni smaru po 2-4 godzinach treningu.

UWAGA!

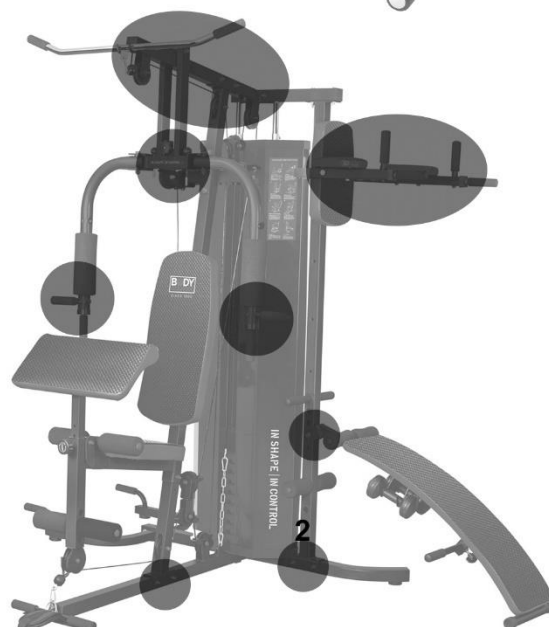
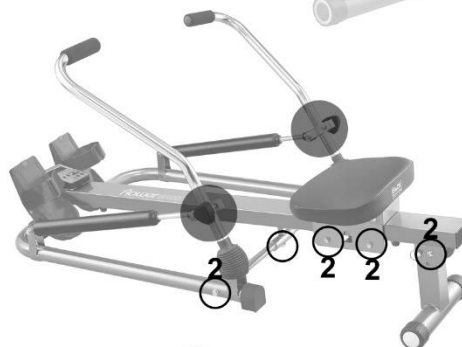
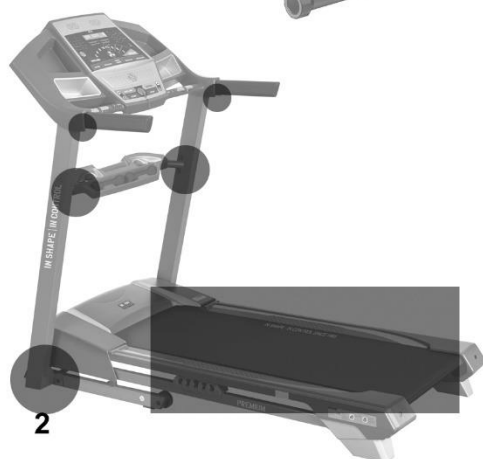
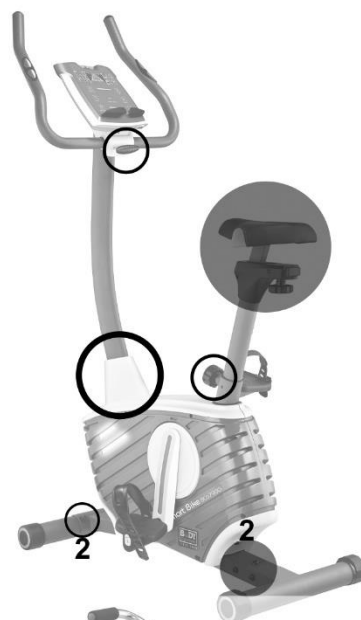
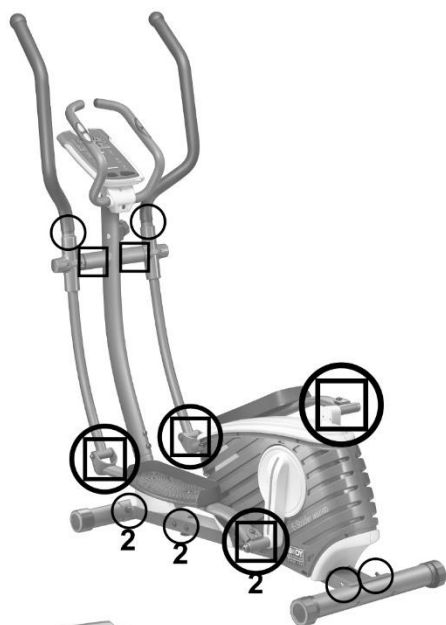
Nie stosowanie się do powyższych porad, a zarazem niewłaściwe korzystanie ze sprzętu i jego nieprawidłowa konserwacja, mogą stanowić podstawę do odrzucenia ewentualnego zgłoszenia reklamacyjnego lub do całkowitej utraty gwarancji.

Prezentacja przedstawia dane elementy lub obszary które regularnie należy dokręcać lub smarować. Symbol „2” oznacza, że daną czynność należy wykonać z drugiej strony sprzętu do tożsamyh elementów.

Prosimy o zapoznanie się legendą obok i prezentacją poniżej.

Na prezentacji przedstawione są sprzęty reprezentacyjne dla danych grup sprzętów fitness - takie same czynności należy zastosować także do innych sprzętów z danych grup (chyba, że nie posiada on danego elementu).

	obszar smarowania (co najmniej dwa elementy)		element smarowania (jeden element)
	obszar dokręcania (co najmniej dwa elementy)		element dokręcania (jeden element)
2 powtórz smarowanie lub dokręcanie z drugiej strony sprzętu			



SPECYFIKACJA

BMG 4700

Szerokość: 240 cm **Wysokość:** 210 cm **Długość:** 154 cm **Waga:** 149 kg
WAGA STOSU: 66 kg **MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA:** 100 kg
OPAKOWANIE: 4 kartonów

UWAGI DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

BMG 4700

- 1. Regulacja obciążenia** - poprzez zmianę położenia zawleczki - im niżej znajduje się zawleczka tym większe jest obciążenie.
- 2. Drążek.** Jeżeli nie używasz drążka możesz go kłaść na dwóch hakach wystających z górnej belki. **Nigdy nie ćwicz na drążku, jeżeli spoczywa on na hakach.**
- 3. Zmiana wyciskanie/motylki** - Aby ćwiczyć z ramionami motylkowymi należy dokręcić gałkę i wyjąć zawleczki z ramion.

PRZEZNACZENIE

BMG 4700

Atlas BMG 4700 jest wielofunkcyjnym przyrządem treningowym służącym do domowych ćwiczeń wszystkich partii ciała. Regularne ćwiczenia wpływają na poprawę ogólnej sprawności fizycznej oraz kształtowanie sportowej sylwetki. Zaleca się rozpoczynanie od mało wymagających ćwiczeń i stopniowe zwiększanie obciążeń w miarę wzrostu wydolności organizmu.

KONSERWACJA

BMG 4700

Poluzowywanie się elementów łącznych jest naturalnym zjawiskiem występującym w trakcie eksploatacji sprzętu. Wszystkie połączenia i śruby muszą być regularnie sprawdzane i dokręcane. W miarę eksploatacji dodatkowego smarowania będą wymagać ruchome łączenia atlasu

LISTA CZĘŚCI

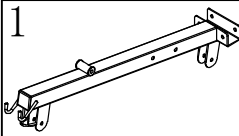
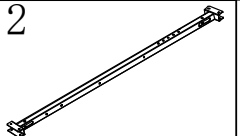
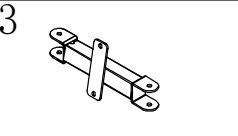
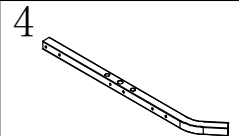
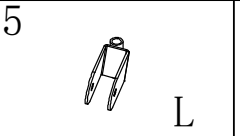
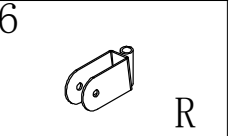
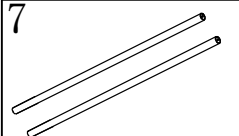
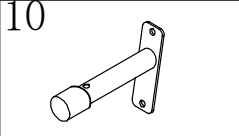
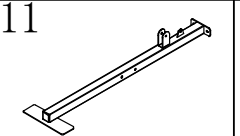
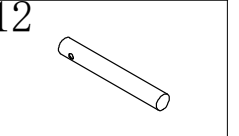
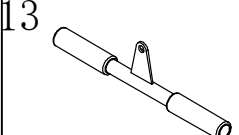
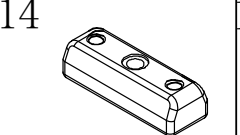
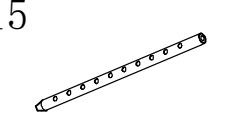
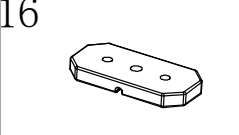
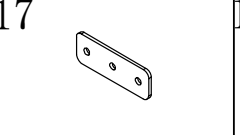
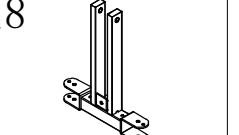
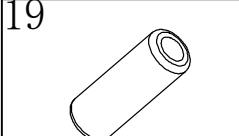
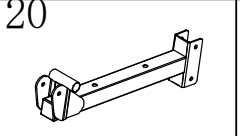
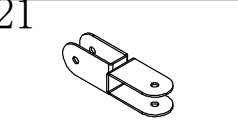
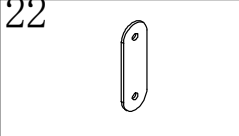
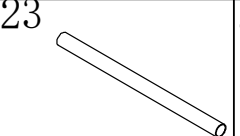
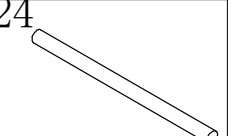
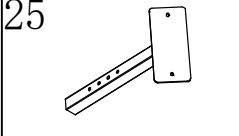
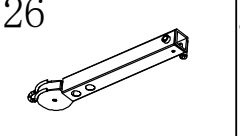
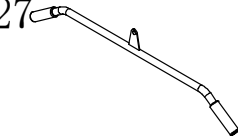
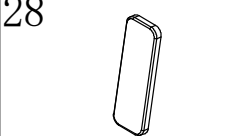
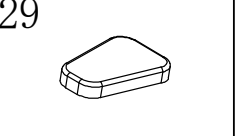
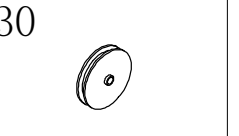
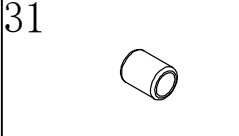
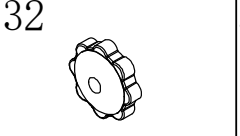
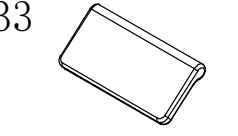
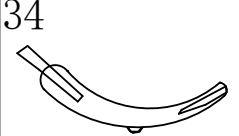
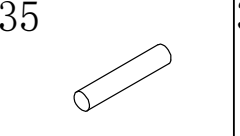
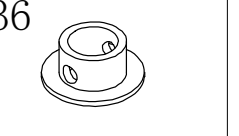
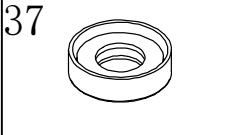
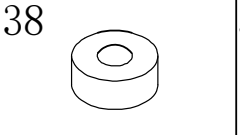
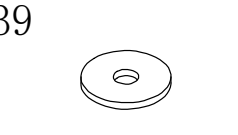
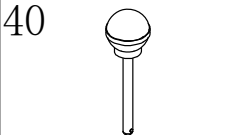
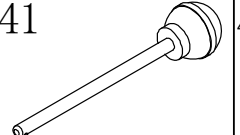
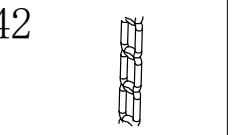
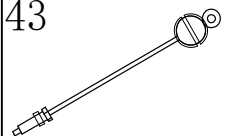
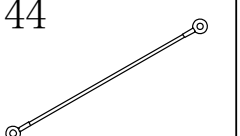
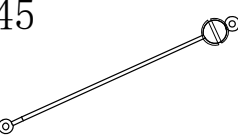
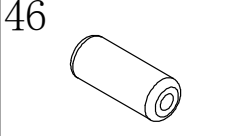
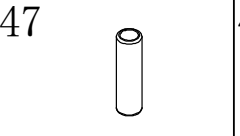
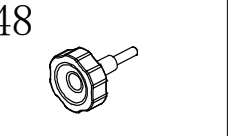
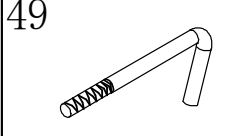
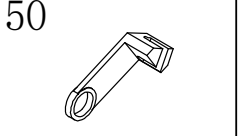
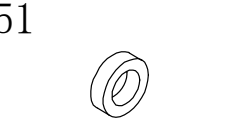
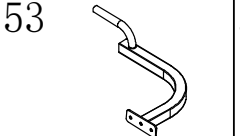
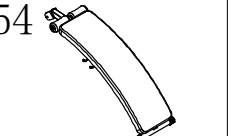
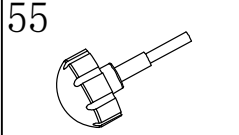
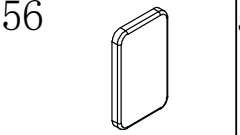
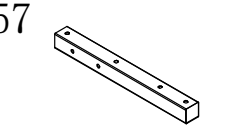
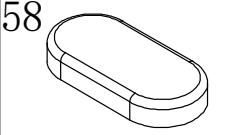
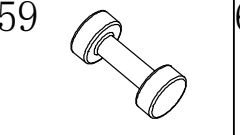
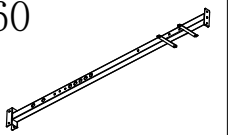
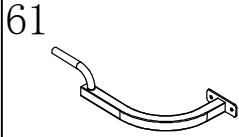
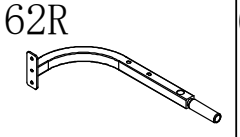
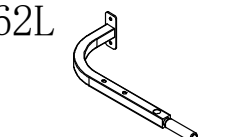
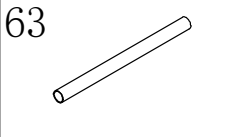
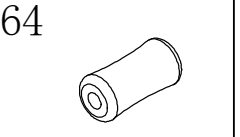
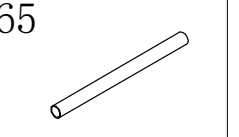
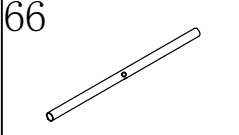
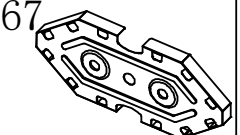
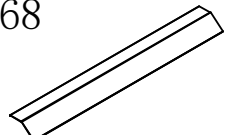
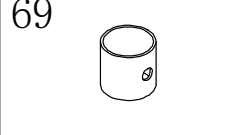
BMG 4700

L.P.	NAZWA	IL.	L.P.	NAZWA	IL.
1	Wspornik górny	1	36	Kołnierz górny obciążników	1
2	Belka pionowa	1	37	Plastikowa zatyczka	2
3	Mocowanie uchwytów krążków	1	38	Gumowy ogranicznik pod stos	2
4	Podstawa tylna	1	39	Podkładka obciążenia górnego	1
5	Uchwyt krążka lewego	1	40	Zatyczka z kulką 10x83 mm	2
6	Uchwyt krążka prawego	1	41	Zawlecza do regulacji obciążenia	1
7	Chromowane drążki	2	42	Łańcuch	1
8	Ramię prawe	1	43	Linka (2500 mm)	1
9	Ramię lewe	1	44	Linka stacji motylkowej (3060 mm)	1
10	Uchwyt	1	45	Linka zespołu dolnego (4050 mm)	1
11	Podstawa główna	1	46	Ochraniacz gąbki L=170 mm	4
12	Uchwyt	2	47	Piankowe wałeczki	18
13	Drążek oporowy	1	48	Zatyczka	1
14	Obciążnik górny	1	49	Dźwignienka blokująca	1
15	Szpilka regulacji obciążenia	1	50	Prowadnice	14
16	Obciążniki	11	51	Plastikowa tuleja	14
17	Mocowanie podstawy głównej	1	52	Karabinek	4
18	Uchwyt ramion do wyciskania	1	53	Lewe ramię do ćwiczeń pompek	1
19	Ochraniacz gąbki L=250	2	54	Ławka	1
20	Wspornik siedzenia	1	55	Śruba regulacyjna	1
21	Uchwyt podwójny krążków	1	56	Oparcie	1
22	Blaszka łącząca krążków	2	57	Belka górna	1
23	Drążek wałków nożnych (L=385 mm)	1	58	Podłokietnik	2
24	Drążek wałków nożnych(L=425 mm)	1	59	Hantle	2
25	Metalowy wspornik modlitewnika	1	60	Belka pionowa	1
26	Kolumna modlitewnika	1	61	Prawe ramię do ćwiczeń pompek	1
27	Drążek wyciskowy górny	1	62	Podstawa podłokietnika	2
28	Oparcie	1	63	Ośka podnóżka L=330 mm	1
29	Siedzenie	1	64	Podnóżek	4
30	Krążek o średnicy 9.6x90x24 mm	12	65	Ośka podnóżka L=310 mm	1
31	Tulejka 14x11x13 mm	4	66	Wałek pod nogi L=570 mm	1
32	Gałka dźwigni blokująca	2	67	Wspornik osłony stosu	2
33	Poduszka ochr. bicepsów	1	68	Osłona stosu	4
34	Ramięczko na kostkę	1	69	Zabezpieczenie osłony stosu	2
35	Zatyczka obciążenia górnego	1	70	Uchwyt	2
L.P.	NAZWA	IL.	L.P.	NAZWA	IL.
1a	Śruba (M10 x 65 mm)	4	2f	Podkładka (Φ12)	14
2a	Śruba (M8 x 16mm)	2	3f	Nakrętka (M12)	7
1b	Śruba (M8 x 60 mm)	2	1g	Śruba (M12 x 85 mm)	4
2b	Podkładka profilowana (Φ8)	4	1h	Śruba (M12 x 25 mm)	2
3b	Nakrętka (M8)	2	1j	Śruba (M10 x 60 mm)	7
1c	Śruba (M6 x 15 mm)	6	1k	Śruba (M10 x 75 mm)	17
2c	Podkładka (Φ6)	6	1L	Śruba (M10 x 50 mm)	6
1d	Śruba (M10 x 20 mm)	6	1m	Śruba (M10 x 85 mm)	1
2d	Podkładka (Φ10)	84	1n	Śruba (M12 x 75 mm)	2
3d	Nakrętka (M10)	33	1p	Śruba (M10 x 65 mm)	2
1e	Śruba (M10 x 45 mm)	1	1q	Śruba (M10 x 70 mm)	2
1f	Śruba (M12 x 125 mm)	1			

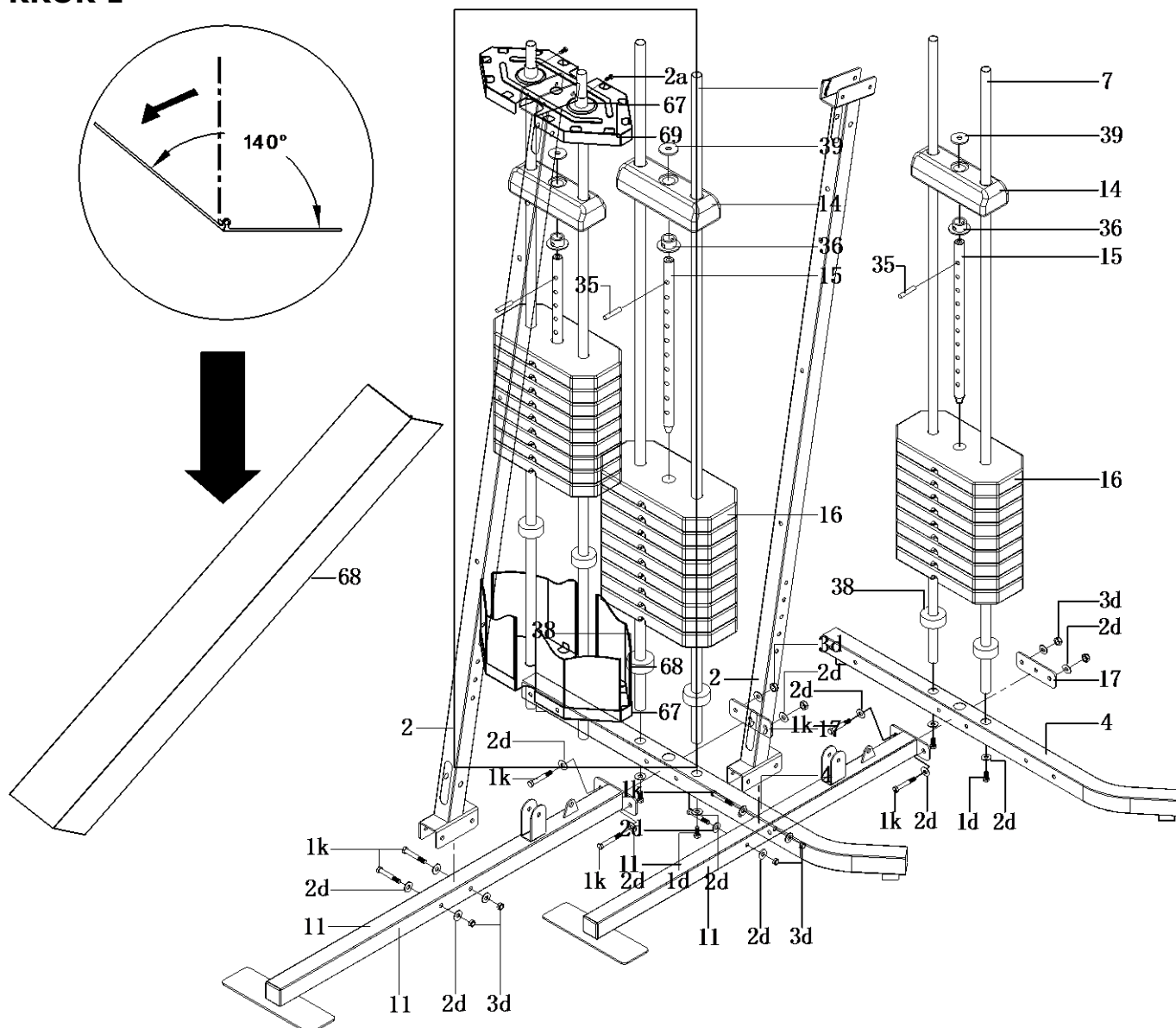
Zalecamy aby Atlas był składany przez dwie dorosłe osoby.

WYKAZ CZĘŚCI

BMG 4700

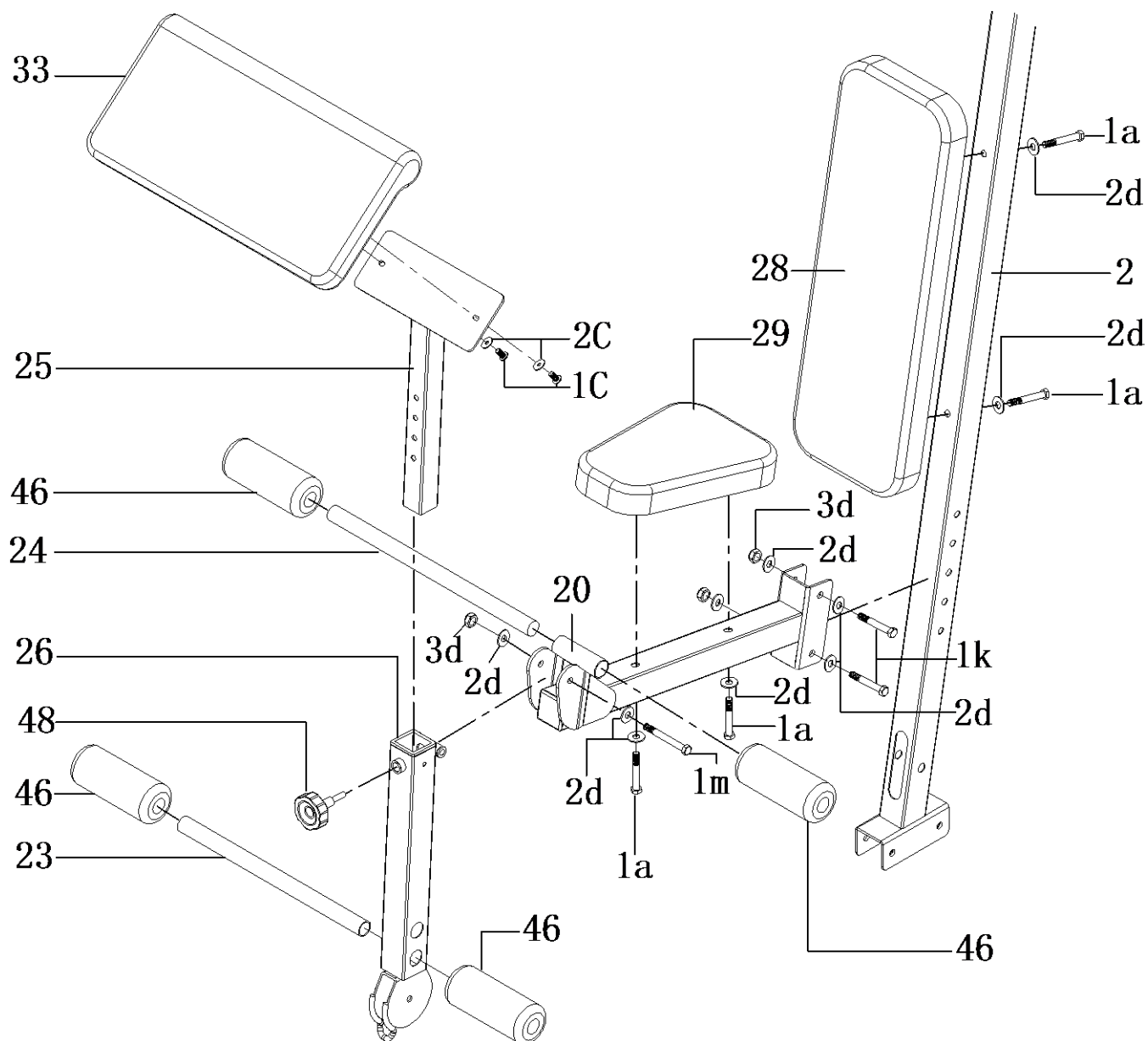
1 	2 	3 	4 	5  L	6  R
7 	8 	9 	10 	11 	12 
13 	14 	15 	16 	17 	18 
19 	20 	21 	22 	23 	24 
25 	26 	27 	28 	29 	30 
31 	32 	33 	34 	35 	36 
37 	38 	39 	40 	41 	42 
43 	44 	45 	46 	47 	48 
49 	50 	51 	52 	53 	54 
55 	56 	57 	58 	59 	60 
61 	62R 	62L 	63 	64 	65 
66 	67 	68 	69 	70 	

KROK 1



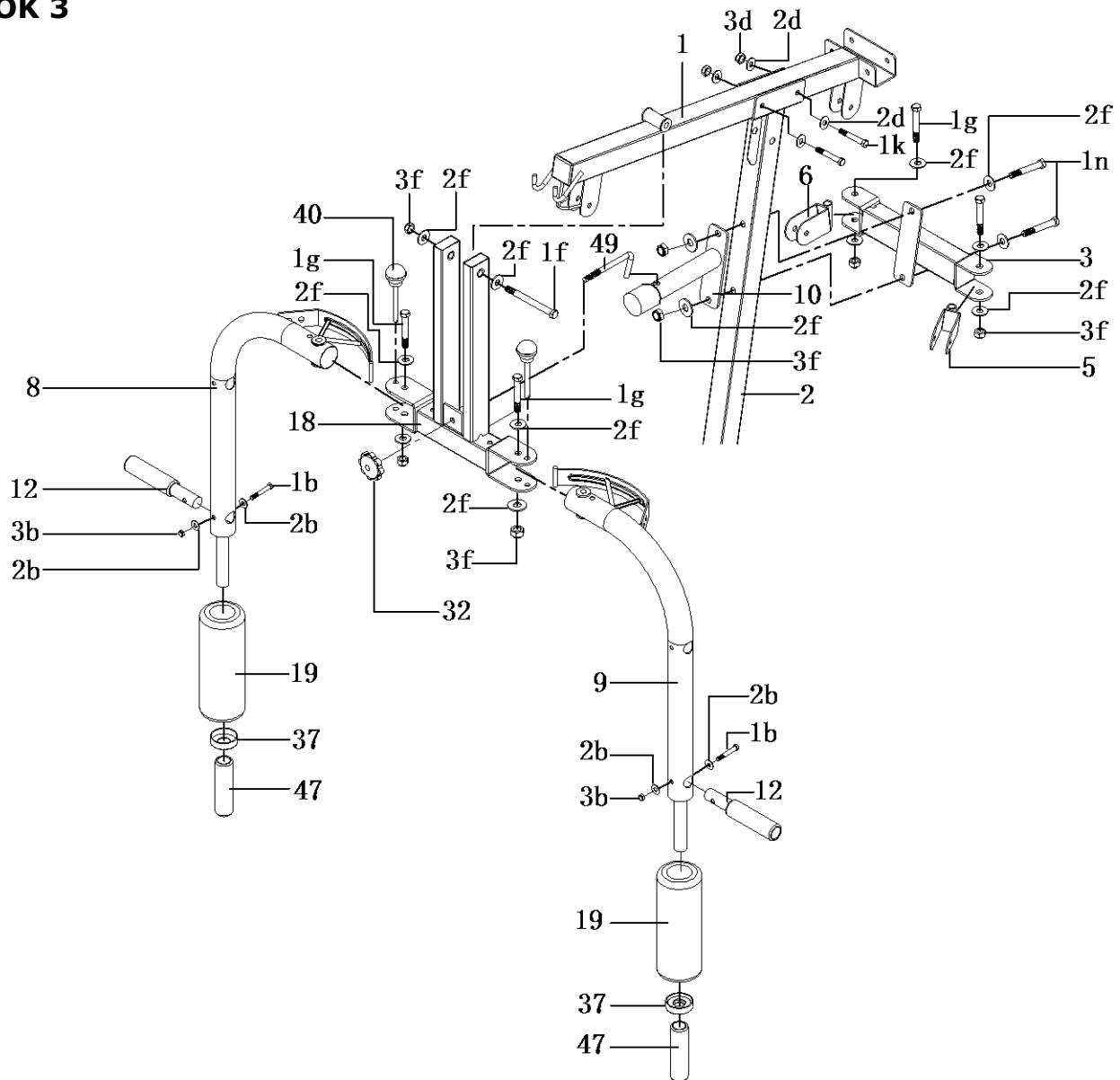
1. Przykręć podstawę tylną (4) do podstawy głównej (11) używając mocowania podstawy głównej (17), śrub (1k), podkładek (2d) i nakrętek (3d).
 2. Przykręć belkę pionową (2) do podstawy głównej (11) śrubami (1k), podkładkami (2d) i nakrętkami (3d).
 3. Przymocuj chromowane drążki (7), następnie na drążki nasuń dno osłony (67) i zabezpiecz je gumowymi odbojnikami (38) w podstawie tylnej (4) jak pokazano na rysunku, a następnie przykręć drążki do podstawy tylnej (4) śrubami (1d), podkładkami (2d). Nasuń każdy ciężarek (16) na drążki (7).
- UWAGA:** Rowek szpilki regulacji obciążenia (41) powinien być zwrócony w dół.
4. Wsuń szpilkę regulacji oporu (15) poprzez otwór w środku obciążników (16).
 5. Nasuń kołnierz (36) na szpilkę regulacji obciążenia (15) i połącz obie części szpilką (35). Nałóż obciążnik górny (14) na drążki dopasowując kołnierz (36) do środkowego otworu obciążnika (14) a od strony górnej umieść podkładkę (39).
 6. Rozchyl 4 osłony stosu (68) z kąta 90 stopni do kąta 140 stopni, jak pokazano na powyższej grafice.
 7. Dopasuj 4 osłony stosu (68) do wspornika osłony stosu (67), który został umieszczony wcześniej na dole stosu. Następnie nałóż drugi ze wsporników (67) na górze osłon (68). Na koniec użyj zabezpieczeń (69) oraz 2 śrub M8x16mm (2a).

KROK 2



1. Przykręć wspornik siedzenia (20) do pionowej belki (2), używając śrub (1k), podkładek (2d) i nakrętek (3d).
2. Przymocuj ruchomą kolumnę (26) do wspornika siedzenia (20) za pomocą śruby (1m), podkładek (2d) i nakrętek (3d).
3. Przykręć poduszkę (33) do jej metalowego wspornika (25), używając śrub (1c) i podkładek (2c). Jeżeli nie chcesz używać modlitewnika, na czas ćwiczeń możesz go usunąć, wysuwając najpierw zatyczkę (48) demontując kolumnę i ponownie umieszczając ją w kolumnie po zamontowaniu modlitewnika (26).
4. Zamontuj drążki (23) (24) i nasuń na nie gąbkowe uchwyty (46).
5. Przykręć oparcie (28) do pionowej belki (2) oraz siedzenie (29) do wspornika (20) używając śrub (1a) i podkładek (2d).

KROK 3



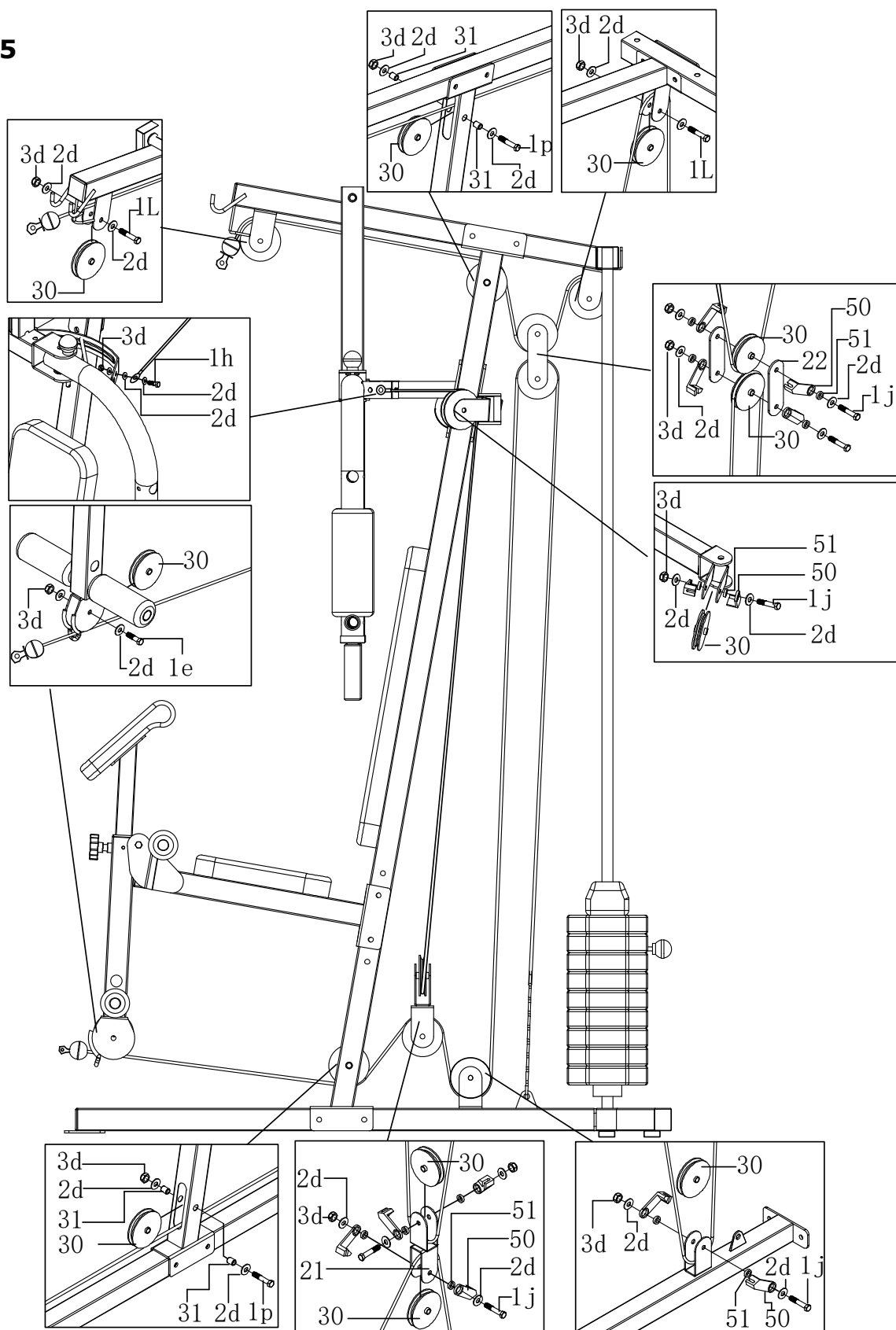
1. Umieść wspornik górny (1) nad belką pionową (2) i przykręć za pomocą śrub (1k), podkładek (2d) i nakrętek (3d). W TYM MOMENCIE ŚRUB NIE NALEŻY DOKRĘCAĆ ZBYT MOCNO.
2. Wykorzystaj śrubę (1f), podkładki (2f) i jedną nakrętkę (3f), zainstaluj dźwignie klatki piersiowej (18) do wspornika górnego (1).
3. Połącz lewe (9) i prawe ramię (8) z dźwignią (18) używając zatyczek z kulą (40) i skręć za pomocą śrub (1g), podkładek (2f) i nakrętek (3f). UWAGA: NA KAŻDE RAMIĘ PRZYPADAJĄ 2 PODKŁADKI, 1 ŚRUBA I 1 NAKRĘTKA.
4. Nałóż gąbkowe cylindry (19) i plastikową zatyczkę (37) na uchwyty przyspawane do obu ramion (8 & 9), dopasuj piankowe wałki (47) oraz zabezpiecz dźwignią blokującą (49). Dla ułatwienia tej czynności, wewnętrzną powierzchnię gąbek dobrze jest zwilżyć niewielką ilością wody z mydłem.
5. Przykręć metalowe uchwyty (12) do obu ramion (8 & 9), po ich zewnętrznej lub wewnętrznej stronie (według własnych preferencji), śrubą (1b) z podkładkami (2b) i nakrętkami (3b).
6. Zamontuj uchwyt (10) z przodu pionowej belki (2) a po jej tylnej stronie przykręć mocowanie uchwytów krążków (3) z tyłu pionowej belki (2) śrubami (1n) z podkładkami (2f) i nakrętkami (3f).
7. Przykręć prawy uchwyt (6) i uchwyt lewy krążków (5) do mocowania uchwytów (3) śrubami (1g) z podkładkami (2f) i nakrętkami (3f).
8. Przełóż dźwignię blokującą (49) przez otwór w ramieniu klatki piersiowej (18) i przykręć ją za pomocą gałki (32), blokując zagięty koniec dźwignienki w otworze wspornika (10). Niektóre ćwiczenia wykluczają użycie dźwignienki.

KROK 4

This diagram illustrates the assembly of the backrest panel (56) onto the main frame. The backrest panel is shown in an exploded position, ready to be attached to the frame using various bolts (1d, 2d, 3d) and spacers (1k, 1q, 1c, 2c, 1K). The frame includes a central vertical support (60) and side rails (62L, 62R). The backrest panel (56) is secured to the frame using a combination of bolts and spacers. The diagram also shows the attachment of the backrest panel to the seat base (54) using bolts (59) and spacers (47). An inset provides a detailed view of the connection between the backrest panel (53) and the frame (61) using bolts (1K, 2d, 3d) and spacers (1K, 2d, 4).

1. Przymocuj lewe i prawe ramię (53 i 61) do tylnej podstawy (4) używając śrub (1k), podkładek (2d) oraz nakrętek (3d).
2. Przymocuj podpore (60) do tylnej podstawy (4) używając śrub (1k), podkładek (2d) oraz nakrętek (3d).
3. Włóż drażki (7) do otworów w górnej belce (57) i dokręć przy użyciu śrub (1d) i podkładek (2d). Umieść górną belkę (57) w odpowiednim miejscu górnego wspornika (1) całość skręć śrubami (1k), podkładkami (2d) oraz nakrętkami (3d). Włóż górną belkę (57) do podpory pionowej (60) i dokręć śrubami (1q), podkładkami (2d) oraz nakrętkami (3d). NIE DOKRĘCAJ ŚRUB ZBYT MOCNO.
4. Przymocuj podstawę podłokietnika (62) do pionowej podpory (60) używając śrub (1k), podkładek (2d) oraz nakrętek (3d).
5. Przymocuj uchwyt (70) do obydwu podstaw (62), całość przykręć przy użyciu śrub (1d), podkładek (2d). Przymocuj podłokietnik (58) do jego podstawy (62) przy użyciu śrub (1L), i podkładek (2d).
6. Przykręć oparcie (56) do pionowej podstawy (60) przy użyciu śrub (1c) oraz podkładek (2c).
7. Umieść ośki podnóżka (63 i 65) w otworach podstawy (60), następnie nałóż piankowe wałki (47) i podnóżek (64).
8. Przymocuj ławkę (54) do podstawy (60) używając do tego śruby (1k), podkładek (2d), a następnie załóż gałkę dźwigni (32).
9. Włóż wałek (66) do ławki (54), następnie przymocuj wałek (66) do ławki (54) przy użyciu śruby (55), następnie nałóż gąbki (47) na wałki (66), następnie na ławkę (54) nałóż hantle (59).

KROK 5



1. Wszystkie trzy linki atlasu muszą być założone przed przykręceniem krążków do ich uchwytów, jak pokazano na rysunku szczegółowym.
2. Pozycja każdej z linek jest następująca:
 - Linka zespołu dolnego (45) przechodzi od kolumny modlitewnika (26) do podstawy głównej (2), gdzie łączy się z łańcuchem (42), który napina linkę.
 - Linka stacji motylkowej (44) przechodzi od ramienia lewego (9) do ramienia prawego (8).
 - Linka (43) biegnie od górnego krążka, przy drążku do ćwiczeń pleców (27) do górnego obciążnika stosu (15).

3. Regulacji napięcia linki dokonujemy za pomocą łańcucha (42) i karabinków (52).
4. Na tym etapie należy pamiętać o starannym dokręceniu wszystkich śrub i nakrętek.
5. Przypnij drążek (13) za pomocą karabińczyka do końcówki linki (45) zespołu kółek dolnych, znajdującej się przy kolumnie modlitewnika (26).
6. Przymocuj drążek górny (27) do końcówki linki (43) wyprowadzonej przez krążek przy wsporniku górnym (1).
7. Po zainstalowaniu linek można ustawić obciążenie stosu przy pomocy zawlecзки regulacji (41).

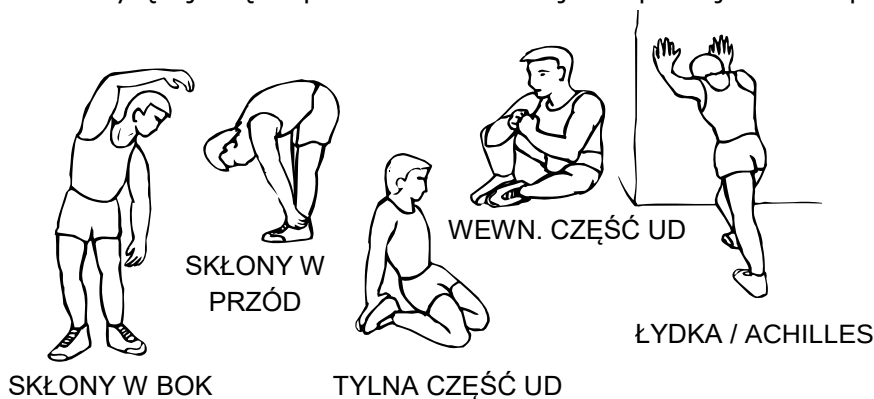
Celem prowadnic linki jest ochrona przed ewentualnym wciągnięciem palców między krążek a linkę. Nałóż osłony na krążki: C, E, F, G, J, K i L.

W 99% przypadków złamania linek związane jest z wypadaniem linek z rowków krążka. Obluzowanie linek może nastąpić w związku z ich słabnącym naciąganiem, dlatego należy regularnie sprawdzać ich stan. W przypadku wykrycia zbyt dużego luzu, linki należy zacieśnić za pomocą zespołu łańcuch – karabinek (może wystąpić konieczność skrócenia łańcucha).

ĆWICZENIA

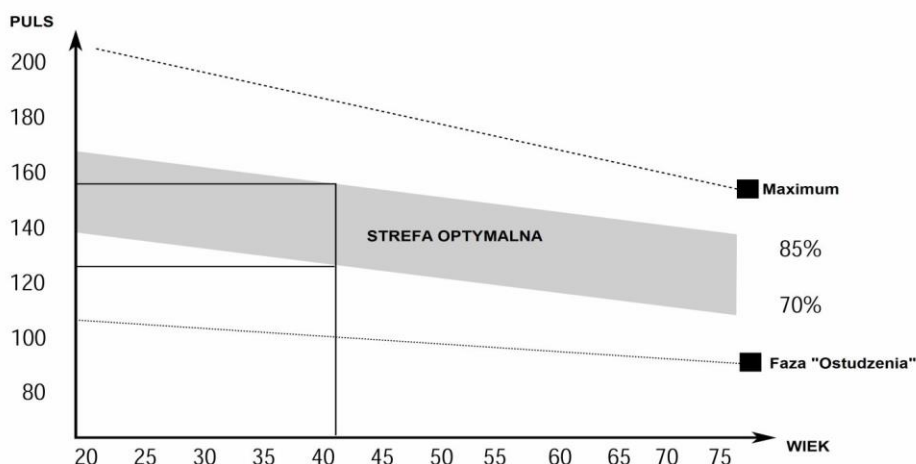
1. Rozgrzewka

Faza rozgrzewki jest ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Rozgrzewając się przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki czemu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy skurczom i kontuzjom mięśni. Każde z nich powinno być wykonywane przez około 30 sekund. Pamiętaj nie nadwyrężaj mięśni podczas ćwiczeń – jeżeli poczujesz ból - przestań ćwiczyć.



2. Faza Ćwiczeń

Jest to faza, gdzie wysiłek fizyczny wkładany w ćwiczenia należy zwiększyć. Ustawienie oporu powinno być tak dobrane, by móc utrzymać stałą prędkość podczas tej fazy. Faza ta powinna trwać przez minimum 12 minut, aczkolwiek większość ludzi zaczyna od około 15 –20 minut. Tempo ćwiczenia powinno być wystarczające aby serce mogło bić szybciej, jak na wykresie poniżej.



3. Faza "Ostudzenia"

Etap ten, równie ważny jak rozgrzewka, pozwala sercu powrócić do swego normalnego tempa i ochłodzić mięśniom w sposób płynny. Jest to jakby powtórka rozgrzewki, jednak teraz tempo ulega zmniejszeniu. Faza ta powinna trwać przez ok. 5 min. Ćwiczenia rozciągające powinny być powtórzone tak samo bez obciążania, czy forsowania mięśni. Wraz ze wzrostem kondycji może zajść potrzeba dłuższych i cięższych treningów. Wskazane jest trenować przeciętnie trzy razy w tygodniu, a jeśli to możliwe nawet codziennie.

KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

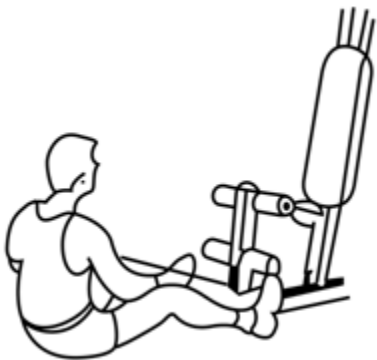
Aby ukształtować rzeźbę mięśni, opór powinien być dość duży. Spowoduje to zwiększenie obciążenia mięśni i może sprawić trudności w utrzymaniu zaplanowanego czasu treningu. Jeśli chcesz również zwiększyć ogólną sprawność zmodyfikuj swój program treningowy. Powinieneś trenować normalnie włącznie z fazą rozgrzewki i ostudzenia lecz na końcu treningu zwiększ opór by mięśnie pracowały mocniej. Zredukuj prędkość by utrzymać tętno w strefie docelowej.

UTRATA WAGI

Istotnym czynnikiem jest tutaj wysiłek wkładany w ćwiczenia. Im ciężej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągnięty cel.

OPIS ĆWICZEŃ

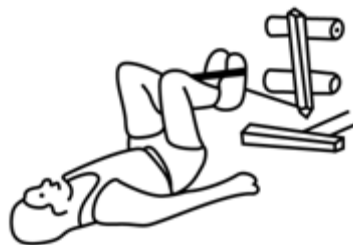
1



1. WIOSŁOWANIE W POZYCJI SIEDZĄCEJ (Mięśnie łopatek, grzbietu, bicepsy)

Przymocuj drążek krótki do dolnego krążka. Usiądź na ziemi, stopy oprzyj na poprzeczce, nogi lekko ugnij w kolanach. Pociągnij drążek do siebie, wygnij plecy w łuk i ciągnij drążek w kierunku talii trzymając łokcie przy sobie.

2



2. UNOSZENIE KOLAN

Przymocuj drążek krótki do dolnego krążka. Połóż się na plecach, drążek umieść między stopami jak pokazano na rysunku. Ciągnąc stopami za drążek, przenoś powoli kolana jak najbliżej klatki piersiowej.

3



3. ĆWICZENIE MIĘŚNI DWUGŁOWYCH W POZYCJI STOJĄCEJ (Bicepsy, ramiona)

Przymocuj drążek krótki do dolnego krążka. Chwyć obiema dłońmi drążek, stań w pozycji z prostymi rękami oraz łokciami blisko siebie. Podciągnij drążek w górę, tak wysoko jak możesz, pracując tylko przedramionami.

4. ĆWICZENIE MIĘŚNI DWUGŁOWYCH W POZYCJI SIEDZĄCEJ (Bicepsy, ramiona)

Umieść drążek krótki w dolnym krążku a gąbkowe wałki w górnym otworze. Usiądź i złap za drążek podchwytym. Pochyl się lekko i ułóż ręce jak na rysunku. Podciągaj drążek w górę, tak wysoko jak to możliwe.

4



5. ĆWICZENIE MIĘŚNI PRZEDRAMION

Usiądź w tej samej pozycji jak w ćwiczeniu nr 4 chwytając drążek nachwytem (od góry). Unoś drążek do góry używając mięśni przedramion.

5



6. ĆWICZENIE NADGARSTKÓW

Przymocuj drążek krótki w dolnym krążku, piankowe wałki umieść w górnym otworze. Usiądź, przedramiona oprzyj na wałkach, złap drążek podchwytym. Zginaj nadgarstki w górę i w dół. Zmień chwyt i złap drążek nachwytem i wykonuj zgięcia nadgarstków.

6



7



7. ZGINACZE NÓG Z OBCIĄŻENIEM, POZ. STOJĄCA (Grupa ścięgien pod kolanami)

Ćwiczenie wykonuje się każdą nogą osobno. Wałki umieść w górnym otworze. Stojąc przodem do atlasu, załóż nogę jak pokazano na rysunku. Podpierając się rękami o atlas, zginaj nogę w kolanie maksymalnie do tyłu.

8



8. WYCISKANIE NOŻNE W POZ. SIEDZĄCEJ (Mięśnie czterogłowe)

Po zamontowaniu wałków w otworze dolnym, usiądź, ułóż stopy za dolnymi wałkami i złap się spodu siedziska. Powoli prostuj nogi.

9



9. SKŁONY W POZ.SIEDZĄCEJ Z DRAŻKIEM GÓRNYM (Mięśnie brzucha, grzbietu)

Umieść drążek krótki w górnym krążku, wałki zamontuj w dolnym otworze. Usiądź zaplatając nogi za wałki i złap drążek nachwytem jak na rysunku. Zegnij się w talii i wykonuj skłony w przód jak najdalej.

10. WYPYCHANIE DRAŻKA PRZED SOBĄ

Umieść drążek w górnym krążku, usiądź i złap drążek prostymi rękami. Powoli ściągać drążek w dół po łuku, najniżej jak to możliwe.

10



11



11. WYCIĄGANIE DRAŻKA PRZED SOBĄ (Mięśnie grzbietu, bicepsy, ramiona)

Umieść drążek w górnym krążku, wałki w górnej pozycji. Złap drążek i usiądź w pozycji jak na rysunku. Wygnij lekko plecy i pociągnij poprzeczkę w kierunku górnej części klatki piersiowej.

12. MOTYLEK (Mięśnie klatki piersiowej)

Dokręć dźwignię blokady, wałki umieść w pozycji górnej, aby zrobić miejsce na nogi. Usiądź i złap dłońmi za górną część ramion dźwigni, łokcie oprzyj na dolnych krawędziach wałków. Wypychaj dźwignię za pomocą samych łokci (nie przenosić siły na dłonie).

12



13



13. WYCISKANIE RAMION

Ustaw siedzisko tak, aby uchwyty znajdowały się mniej więcej w połowie klatki piersiowej. Zwolnij dźwignię blokady ramion w wałki dla kolan umieść w górnej pozycji. Usiądź, złap za uchwyty dźwigni i wypychaj do przodu. Łokcie mają być skierowane na boki.

14

14. ĆWICZENIE MIĘŚNI POŚLADKOWYCH

Ćwiczenie wykonuje się każdą nogą osobno. Przyłóż uchwyty na kostkę do dolnego krążka, wałki umieść w otworze górnym. Kostkę umieść w uchwycie. Złap się górnych uchwytów, wypychaj powoli do tyłu lekko zgiętą nogę w uchwycie i wróć do pozycji wyjściowej.



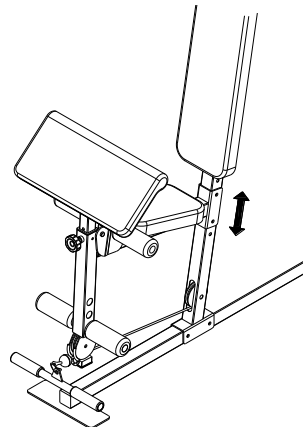
15

**15. ĆWICZENIE MIĘŚNI BOCZNYCH NÓG**

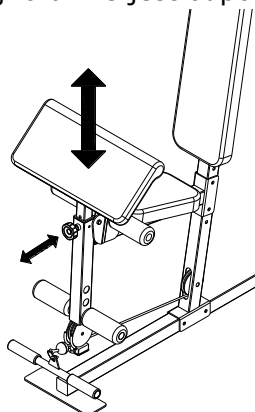
Ćwiczenie wykonuje się każdą nogą osobno. Ustaw się bokiem i oprzyj się jedną ręką o górny wałek jak na rysunku. Kostkę umieść w uchwycie. Powoli odwodź prostą nogę w bok.

REGULACJA USTAWIEŃ**Regulacja siedziska:**

Niektóre ćwiczenia wymagają ustawienia odpowiedniej wysokości siedziska w zależności od wzrostu użytkownika. Wyreguluj wysokość za pomocą pokrętła. Po każdej regulacji upewnij się, że pokrętło jest w odpowiedniej pozycji oraz że jest odpowiednio mocno dokręcone.

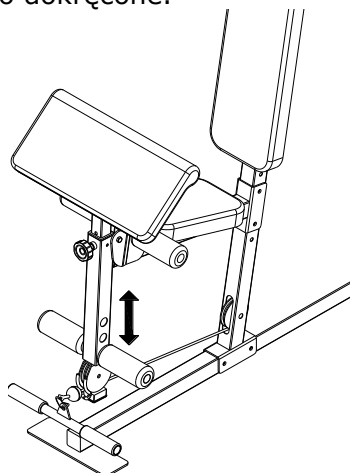
**Regulacja modlitewnika:**

Wyreguluj położenie modlitewnika lub usuń go za pomocą pokrętła. Po każdej regulacji upewnij się, że pokrętło jest w odpowiedniej pozycji oraz że jest odpowiednio mocno dokręcone.



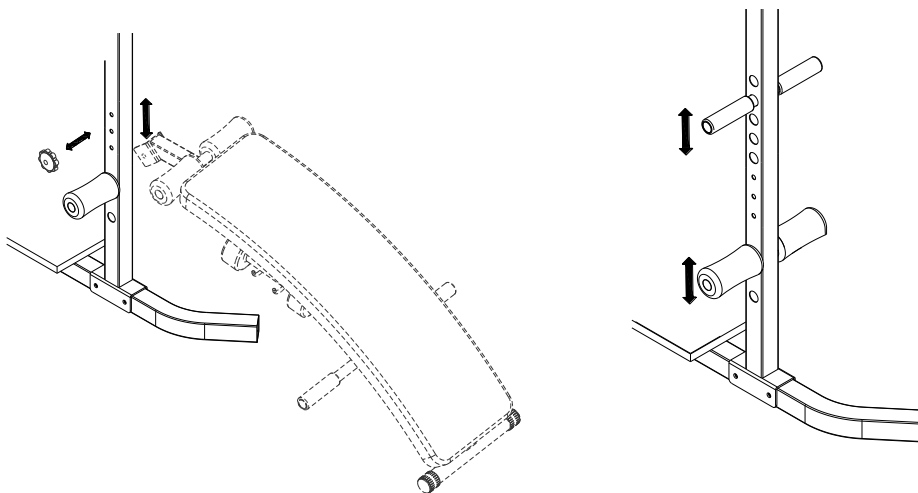
Regulacja dźwigni nóg:

Niektóre ćwiczenia wymagają ustawienia odpowiedniego położenia dźwigni nóg. Wyreguluj położenie dźwigni nóg za pomocą pokrętła. Po każdej regulacji upewnij się, że pokrętło jest w odpowiedniej pozycji oraz że jest odpowiednio mocno dokręcone.



Regulacja ławki:

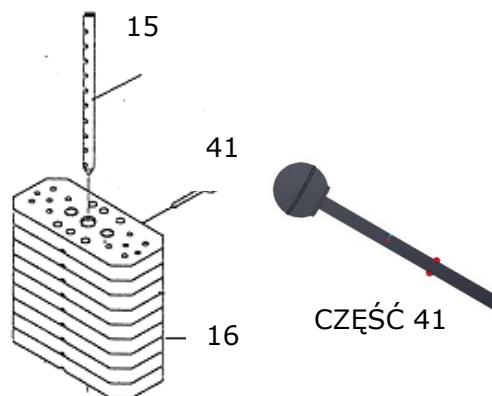
Ławka: kręć pokrętłem w lewą stronę wykonując 3-4 obroty, następnie wyciągnij pokrętło. Wyreguluj i ustaw pożądaną pozycję, następnie włóż pokrętło i dokręć je kręcąc w prawą stronę. Po każdej regulacji upewnij się, że pokrętło jest w odpowiedniej pozycji oraz że jest odpowiednio mocno dokręcone.

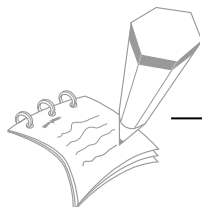


Regulacja obciążenia:

Włóż zawleczkę regulacji obciążenia (41) w odpowiedni otwór w szpilce regulacji obciążenia (15). Im niżej znajduje się zawleczka tym większe jest obciążenie.

Rozpoczynając trening, ćwicz najpierw z mniejszym obciążeniem, w miarę wzrostu wydolności i wyczerpania organizmu i mięśni zwiększaj obciążenie.





NOTATKI

Użyj tego miejsca, by notować wyniki treningów.

KARTA KONTAKTOWA

PRODUCENT



S I N C E 1 9 6 5

Body Sculpture International Ltd.

106, 11F, No. 149 Roosevelt Rd. Sec. 3

Taipei, Taiwan

DYSTRYBUTOR/IMPORTER NA POLSKĘ



BACHA SPORT

ul. Kozielska 439

44-164 Gliwice

tel./fax: (32) 270-12-09

www.bachasport.pl

ARTYKUŁ	ATLAS Z ŁAWKĄ MULTIGYM PRO
SYMBOL	BMG 4700
DATA SPRZEDAŻY	Tu wpisz datę sprzedaży



GWARANT BACHA SPORT ul. Kozielska 439, 44-164 Gliwice serwis@bachasport.pl www.bachasport.pl	PODPIS I PIECZĘĆ SPRZEDAWCY Więcej informacji poniżej w Zasadach Gwarancji lub na stronie internetowej Gwaranta www.bachasport.pl
PRODUCENT Body Sculpture International Ltd. 106, 11F, No. 149 Roosevelt Rd. Sec. 3 Taipei, Taiwan	

ZASADY GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar w okresie **24 miesięcy** od daty sprzedaży.
2. Wszelkie reklamacje winny być zgłaszane w miejscu zakupu towaru.
3. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji będą bezpłatnie usuwane w możliwie najkrótszym czasie. Standardowa procedura nie przewiduje terminu dłuższego niż 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu reklamowanego produktu do Serwisu Gwaranta. Okres usunięcia usterki może ulec wydłużeniu w sytuacjach nietypowych i nieobjętych standardową procedurą. W przypadku takiej ewentualności będą Państwo informowani o statusie reklamacji przez Serwis lub Sprzedawcę.
4. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
 - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu
 - niewłaściwej konserwacji, przechowywania oraz transportu
 - dokonywania samodzielnych napraw, przeróbek lub zmian konstrukcyjnych
5. Uszkodzony sprzęt dostarcza do punktu sprzedaży nabywca.
6. Karta gwarancyjna jest ważna tylko z pieczęcią punktu sprzedaży, podpisem sprzedającego oraz wpisanym rodzajem sprzętu. W przypadku zakupu w sklepie internetowym karta gwarancyjna jest ważna tylko i wyłącznie na podstawie dokumentu zakupu (faktura, paragon) lub listu przewozowego kuriera.
7. Duplikaty kart gwarancyjnych nie będą wydawane.
8. Gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne, które mogą różnić się w zależności od modelu sprzętu. Są to m.in.: linki, paski, elementy gumowe, uchwyty z gąbki, pedały, łożyska, obicia siedzeń i oparcie itp.
9. Po trzech naprawach (tego samego elementu) i kolejnym uszkodzeniu sprzęt zostanie wymieniony na nowy.
10. Konsument jest zobowiązany do zapoznania się z instrukcją obsługi i przestrzegać warunków bezpieczeństwa podczas i poza użytkowaniem sprzętu.
11. Użytkowanie produktu niezgodnie z jego przeznaczeniem oraz warunkami określonymi w Instrukcji Obsługi powoduje utratę Gwarancji.
12. Gwarancja jest ważna tylko na terenie Polski.
13. UWAGA! Sprzęt jest przeznaczony tylko i wyłącznie do użytku domowego.

UŻYTKOWANIE SPRZĘTU NIEZGODNIE Z WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.
NINIEJSZA GWARANCJA NA SPRZEDANY TOWAR KONSUMPCYJNY NIE WYŁĄCZA, NIE OGRANICZA ANI NIE ZAWIESZA UPRAWNIEŃ KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.

