

# ATLAS

## BMG 4310



SINCE 1965



Wyprodukowano w Chinach dla:



EN 957



[www.bodysculpture.pl](http://www.bodysculpture.pl)

## **WAŻNE INFORMACJE**

**Proszę zachować niniejszą instrukcję. Informacje w niej zawarte mogą okazać się przydatne w przyszłości.**

1. Bardzo ważne jest przeczytanie całej instrukcji przed przystąpieniem do montażu i rozpoczęciem ćwiczeń. Sprawne i bezpieczne działanie jest możliwe tylko, jeżeli urządzenie jest całkowicie zmontowane i eksploatowane w sposób zgodny z przeznaczeniem.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skontaktować się z lekarzem w celu wyeliminowania ewentualnych przeszkód zdrowotnych, mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo ćwiczącego.
3. Atlas powinien być ustawiony na płaskim i stabilnym podłożu.
4. Ważna jest obserwacja sygnałów ciała. Niepoprawne lub nadmierne ćwiczenia mogą narazić zdrowie ćwiczącego. Należy zaprzestać ćwiczeń, jeżeli wystąpią jakiegokolwiek z następujących objawów: bóle, ucisk w klatce piersiowej, nieregularna praca serca, wyjątkowo sploty oddech, „migotanie” przed oczyma, zawroty głowy, mdłości, itp. W razie wystąpienia tych, lub podobnych dolegliwości wskazany jest niezwłoczny kontakt z lekarzem.
5. Dzieci oraz zwierzęta nie powinny mieć bezpośredniej styczności z urządzeniem. Przyrząd ten jest przeznaczony wyłącznie dla dorosłych.
6. Atlas powinien być umieszczony na trwałej, płaskiej powierzchni podłogi, wyłożonej wykładziną w celu dodatkowego zabezpieczenia. Wokoło należy zapewnić 0,75m wolnej przestrzeni dla bezpieczeństwa.
7. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy sprawdzić, czy wszystkie nakrętki i śruby są starannie dokręcone. Pamiętaj, że poziom bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli uszkodzeń i zużycia. W razie zużycia którejś z części należy natychmiast ją wymienić. Nie wolno ćwiczyć na choćby częściowo uszkodzonym sprzęcie.
8. Urządzenie powinno być używane zawsze zgodnie z przeznaczeniem. Jeżeli zostanie odkryty jakikolwiek defekt, lub podczas ćwiczeń pojawi się nietypowy hałas, natychmiast należy zaprzestać ćwiczeń do czasu usunięcia usterki.
9. Na czas ćwiczeń wskazane jest zakładanie wygodnej odzieży sportowej. Nie należy zakładać zbyt luźnego ubrania, które mogłoby zostać wkręcone w ruchome elementy, lub takiego, które ograniczałoby ruchy. Atlas wykonany zgodnie z europejską normą EN-957 w klasie H. C. Tylko dla użytku domowego.
10. Odpowiedni standard bezpieczeństwa może być zapewniony jedynie przy regularnej konserwacji i sprawdzaniu stanu wszystkich połączeń.
11. Maksymalna waga użytkownika wynosi 100 kg
12. Poza dołączonymi do kompletu obciążnikami **NIE WOLNO** do atlasu dokładać żadnych dodatkowych obciążeń!!!

## UWAGI DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

**Regulacja obciążenia** - poprzez zmianę położenia zawlecзки (38) - im niżej znajduje się zawlecзка tym większe jest obciążenie.

## PRZEZNACZENIE

Atlas jest wielofunkcyjnym przyrządem treningowym służącym do 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

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.

## WYMIARY

- **długość** :155 cm
- **wysokość** :206 cm
- **szerokość** :140 cm
- **waga** :157 kg
- **waga stosu** : 55 kg
- **przełożenie** : **1:2** (obciążenie dla ćwiczącego 110 kg)
- **opakowanie** : 4 kartony

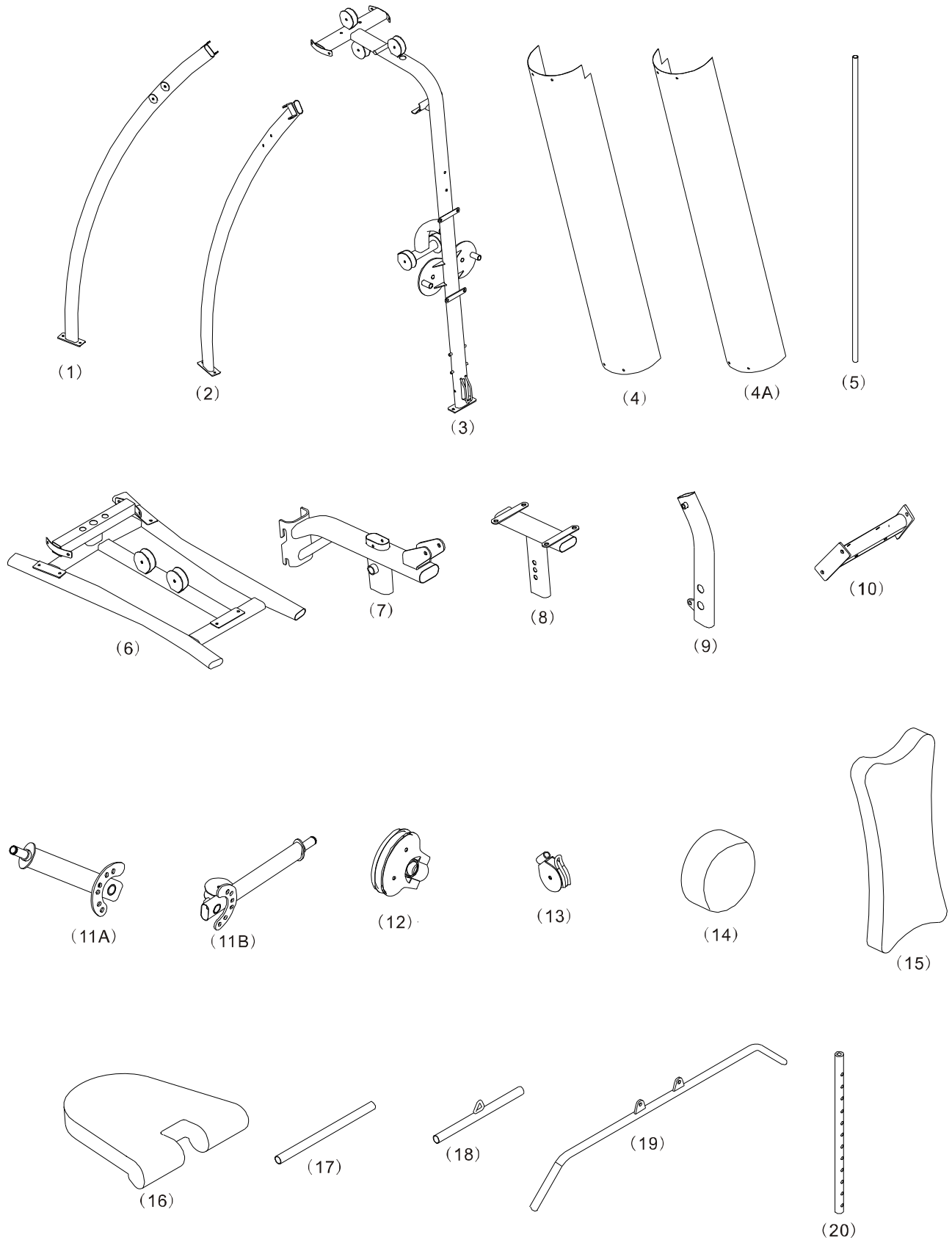
## SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY

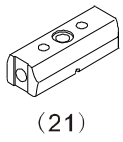
**W razie wystąpienia usterki prosimy o zgłoszenie się do miejsca zakupu urządzenia !**Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor sprzętu:

### BACHA SPORT

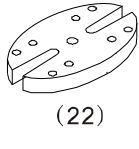
44-164 Gliwice, ul. Radomska 71,  
Tel: 32/270-16-15 Fax: 032/ 270-12-09  
e-mail: [reklamacje@bachasport.pl](mailto:reklamacje@bachasport.pl)

LP.	NAZWA	ILOŚĆ	LP.	NAZWA	ILOŚĆ
1	Lewa belka pionowa	1	40	Linka dolna (5760mm)	1
2	Prawa belka pionowa	1	41	Linka ramienia (3600mm)	1
3	Rama pionowa	1	42	Śruba regulacyjna	2
4	Osłona stosu A	1	43	Pętla	2
4A	Osłona stosu B	1	44	Łożysko	4
5	Drażek stosu	2	45	Wyżłobiony krążek	4
6	Główna rama	1	46	Zaślepka średnia	1
7	Wspornik siedzenia	1	47	Tuleja mała	2
8	Kolumna siedzenia	1	48	Zaślepka do śrub	2
9	Kolumna części dolnej.	1	49	Zaślepka 30*60	2
10	Kolumna łącząca	1	50	Linka regulacji (250mm)	1
11A	Ramię lewe	1	51	Końcówka szpilki (20)	1
11B	Ramię prawe	1	52	Spinacz "U"	2
12	Końcówka rotacyjna	2	53	Kołek	1
13	Uchwyt krążka	2	54	Amortyzator gumowy	2
14	Oparcie głowy	1	55	Śruba 3/8"*3-3/4"	1
15	Oparcie pleców	1	56	Śruba 3/8"*3	3
16	Siedzenie	1	57	Śruba 3/8"*2-3/8"	2
17	Rurka	1	58	Śruba 3/8"*2-1/8"	4
18	Drażek wyciskowy dolny	1	59	Śruba 3/8"*2	19
19	Drażek wyciskowy górny	1	59A	Śruba 3/8"*1-7/8"	4
20	Szpilka regulacji obciążenia	1	60	Śruba 3/8"*1-1/2"	2
21	Górna płyta stosu	1	61	Śruba 3/8"*1-1/4"	1
22	5 KG Obciążnik stosu	11	62	Śruba 3/8"*3/4"	18
22A	5 KG dolny obciążnik stosu		63	Śruba nasadowa 3/8"*1"	2
23	Konsola krążka	1	64	Zaślepka plastikowa	1
24	Podwójna konsola krążka	1	65	Śruba M8*16	8
25	Osłona krążka	2	66	Podkładka duża 38*11*T4.0	2
26	Konsola krążka	1	67	Podkładka 3/8"	86
27	Uchwyt	2	68	Podkładka M8	8
28	Krążek 3.5"/9cm	17	69	Podkładka sprężynująca 3/8"	2
29	Osłona piankowa	2	70	Nakrętka 3/8"	30
30	Zatyczka	2	71	Nakrętka z kołnierzem	1
31	Karabinek	6	72	Podkładka duża 46*26*T3.0	1
32	Wałek rękojeści	4	73	Podkładka 32*13*T3.0	1
33	Zatyczka z podstawą	4	74	Tuleja mała	4
34	Zatyczka owalna 30*70	6	75	Tuleja duża	2
35	Zatyczka eliptyczna 40*80	1	76	Śruba 3/8"*5/8"	2
36	Krążek 4"/10cm	1	77	Kulka	2
37	Zawlecзка automatyczna	2	78	3-1/2" Prowadnica	26
38	Zawlecзка regulująca	1	79	Osłona krążka dolnego	2
39	Linka górna (4510mm)	1	80	Osłona krążka górnego	2

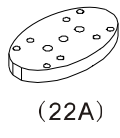




(21)



(22)



(22A)



(23)



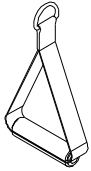
(24)



(25)



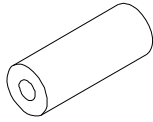
(26)



(27)



(28)



(29)



(30)



(31)



(32)



(33)



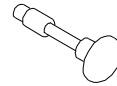
(34)



(35)



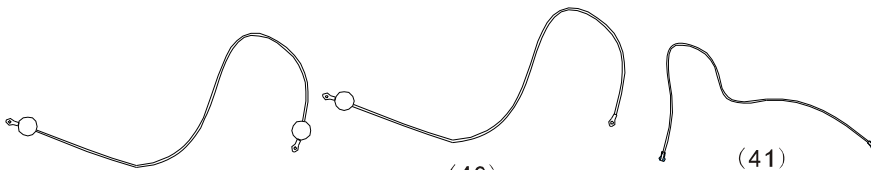
(36)



(37)



(38)



(39)

(40)

(41)



(42)



(44)



(43)



(45)



(46)



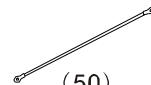
(47)



(48)



(49)



(50)



(51)



(52)



(53)



(54)



(64)



(77)



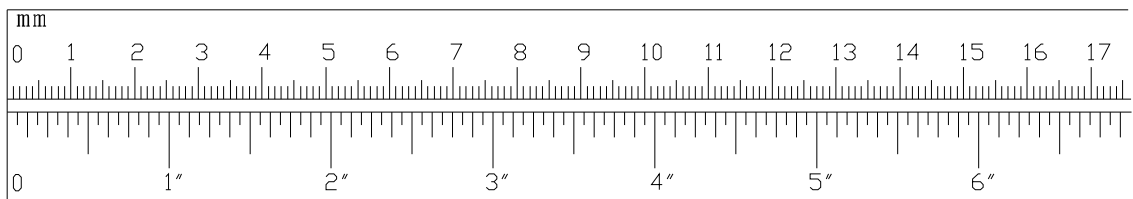
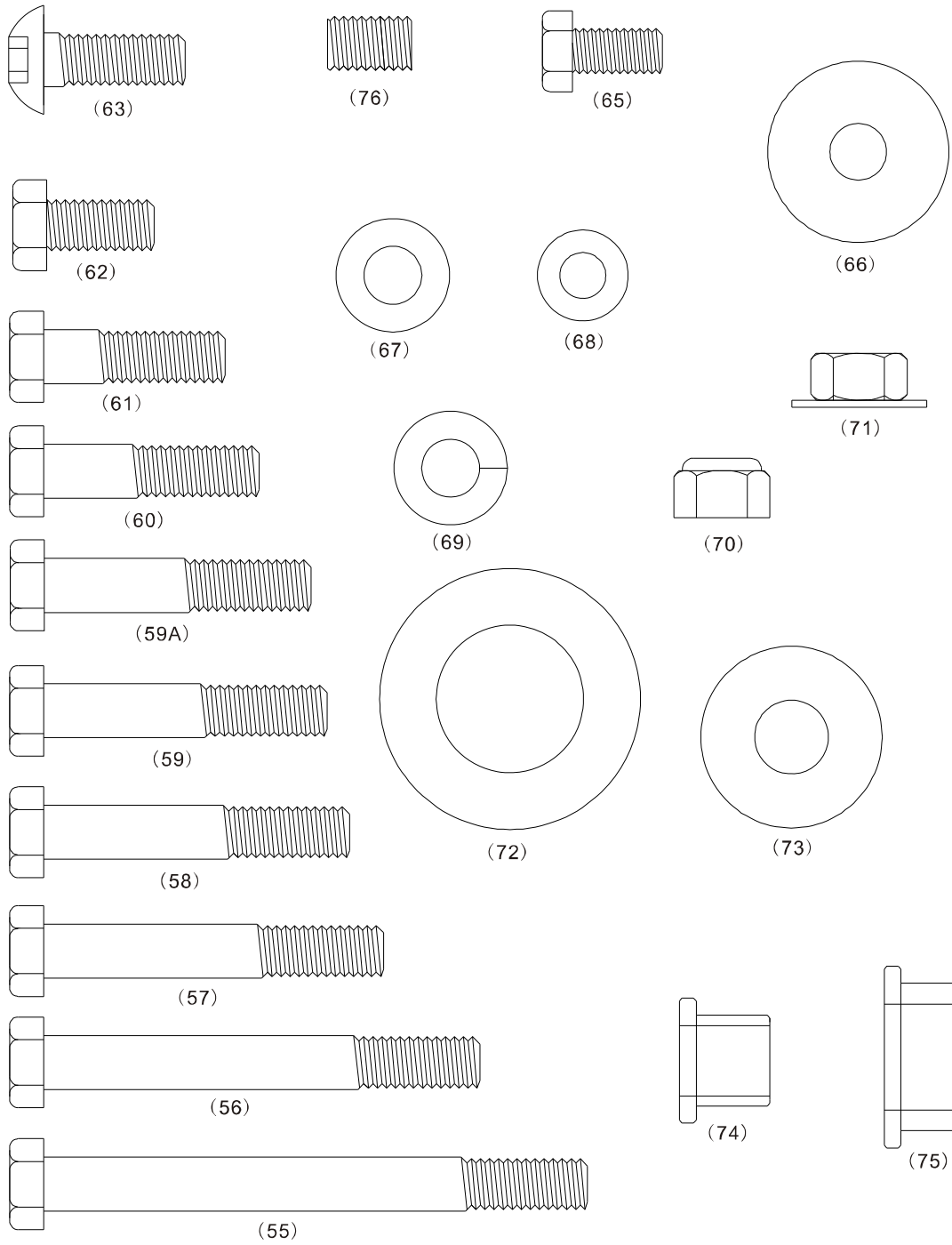
(78)



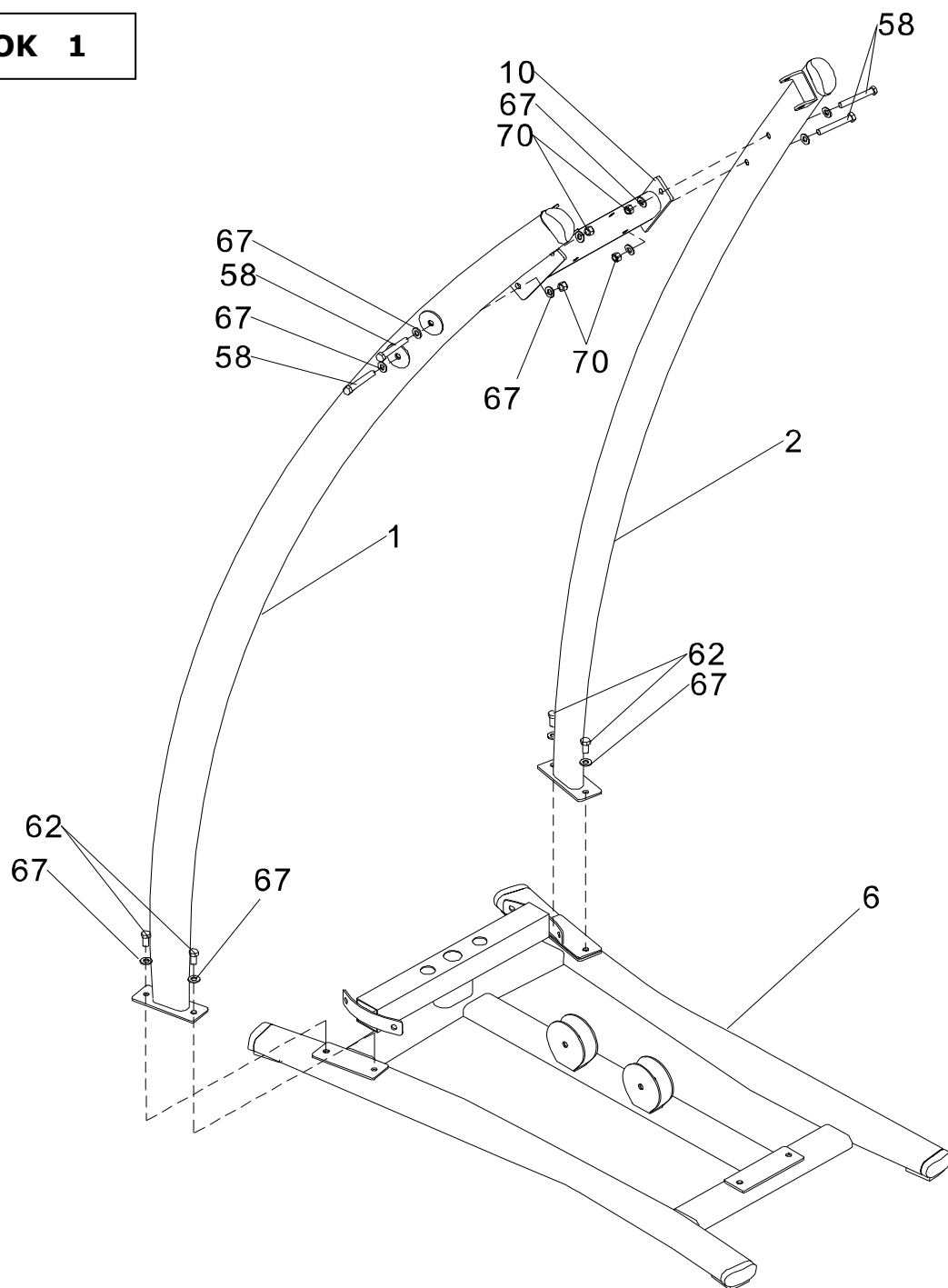
(79)



(80)

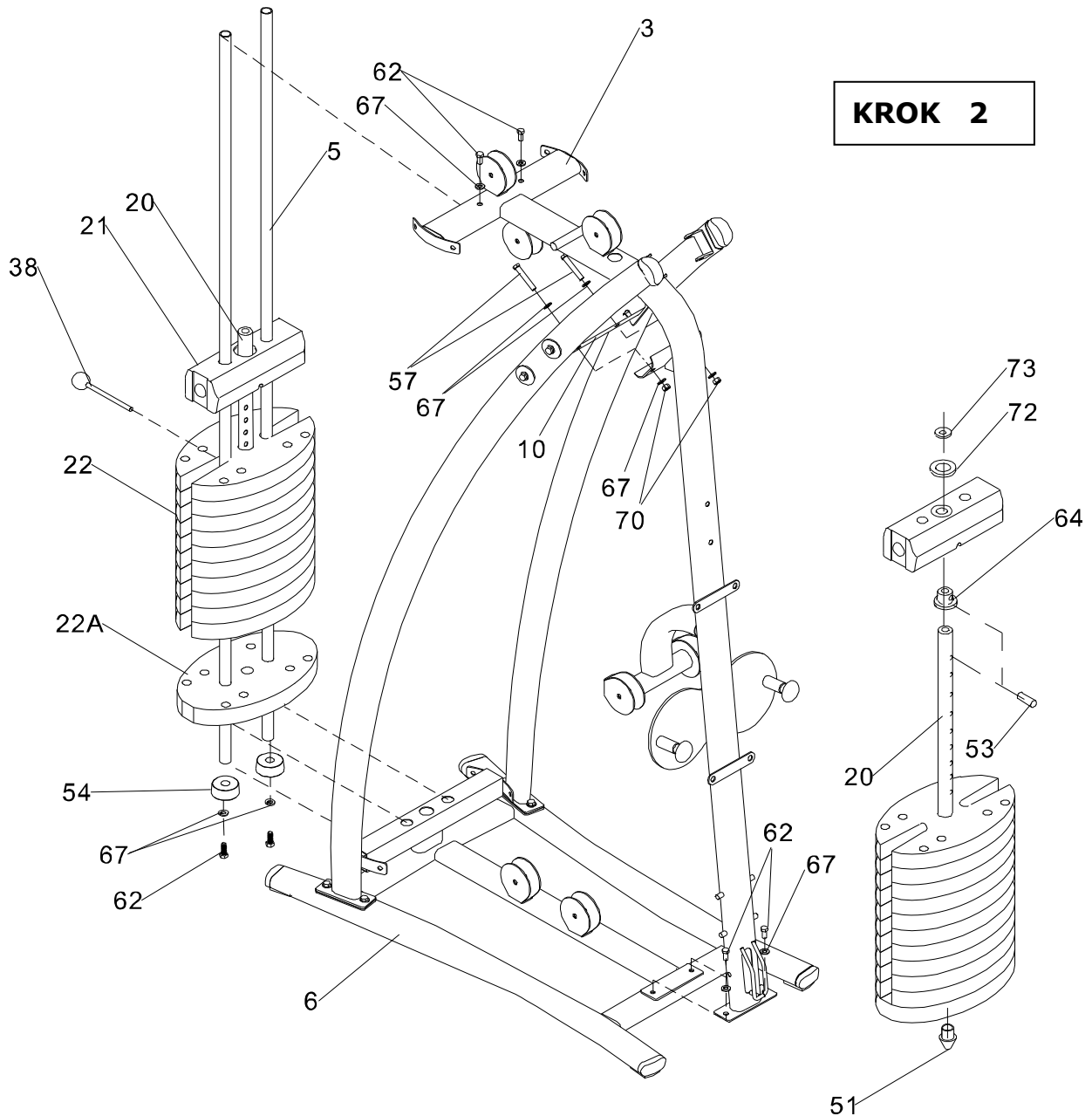


## KROK 1



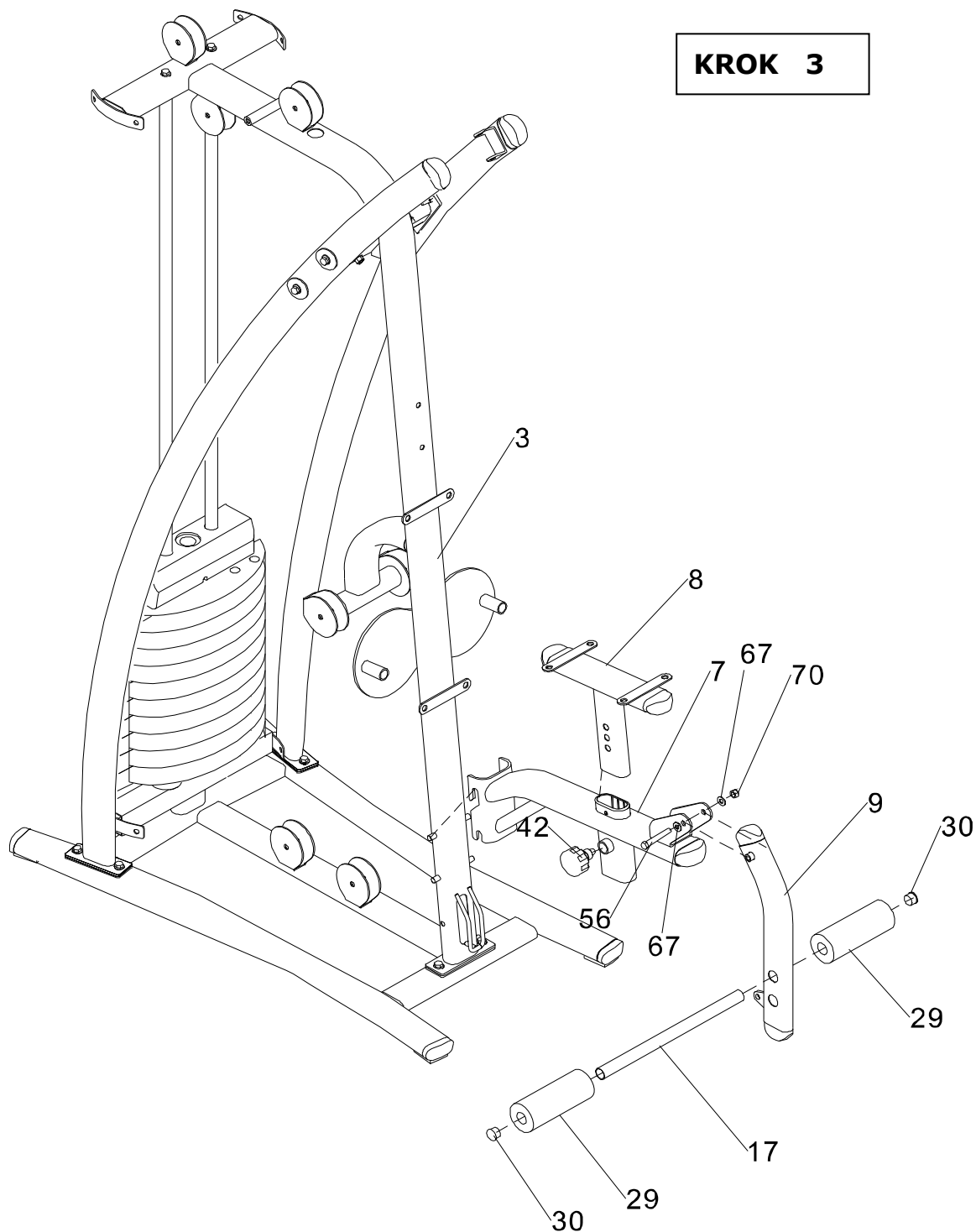
1. Przykręć lewą belkę pionową (1) do ramy głównej (6) używając 2 śrub  $3/8'' \times 3/4''$  (62) i dwóch podkładek  $3/8''$  (67).
2. Przykręć prawą belkę pionową (2) z prawej strony ramy głównej (6) używając 2 śrub  $3/8'' \times 3/4''$  (62) i dwóch podkładek  $3/8''$  (67).
3. Przykręć górę lewej belki pionowej (1) do lewej strony kolumny łączącej (10) używając śrub  $3/8'' \times 2-1/8''$  (58), 4 podkładek  $3/8''$  (67) i dwóch nakrętek  $3/8''$  (70).
4. Przykręć górę prawej belki pionowej (2) do prawej strony kolumny łączącej (10) używając śrub  $3/8'' \times 2-1/8''$  (58), 4 podkładek  $3/8''$  (67) i dwóch nakrętek  $3/8''$  (70).

## KROK 2



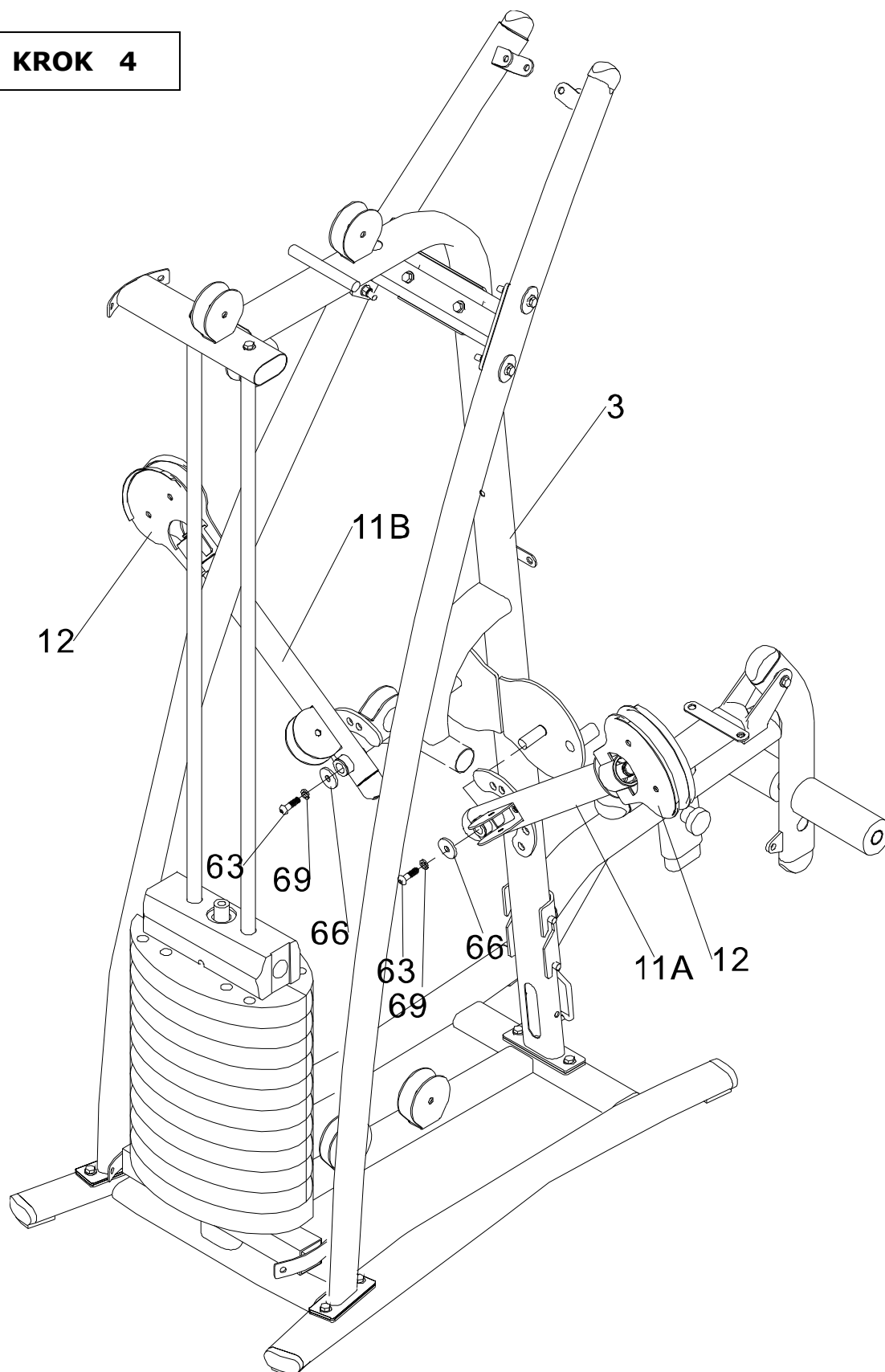
1. Przykręć oba drążki stosu (5) do ramy głównej (6), wsuń amortyzatory gumowe (54) do drążka stosu (5), potem wsuń dolny obciążnik stosu (22A), potem obciążniki stosu (22) i górną płytę stosu (21) oraz szpilkę regulacji obciążenia (20) do stosu obciążników (22). Wsadź zawleczkę regulującą (38) do stosu (22), umieść drążek (5) w ramie pionowej (3).
2. Przykręć spód ramy pionowej (3) do ramy głównej (6) przy użyciu dwóch śrub  $3/8'' \times 3/4''$  (62) i dwóch podkładek  $3/8''$  (67).
3. Przykręć zaokrągloną część ramy pionowej (3) do kolumny łączącej (10) przy użyciu dwóch śrub  $3/8'' \times 2-3/8''$  (57), czterech podkładek  $3/8''$  (67) i dwóch  $3/8''$  nakrętek (70).
4. Przykręć drążek stosu (5) do wyższej części ramy pionowej (3) i ramy głównej (6).  
**UWAGA: Przytwierdź górną płytę stosu (21) do szpilki regulacji obciążenia (20) przy użyciu jednej dużej podkładki (72), podkładki (73), kołka (53) i jednej końcówki szpilki (51).**

### KROK 3

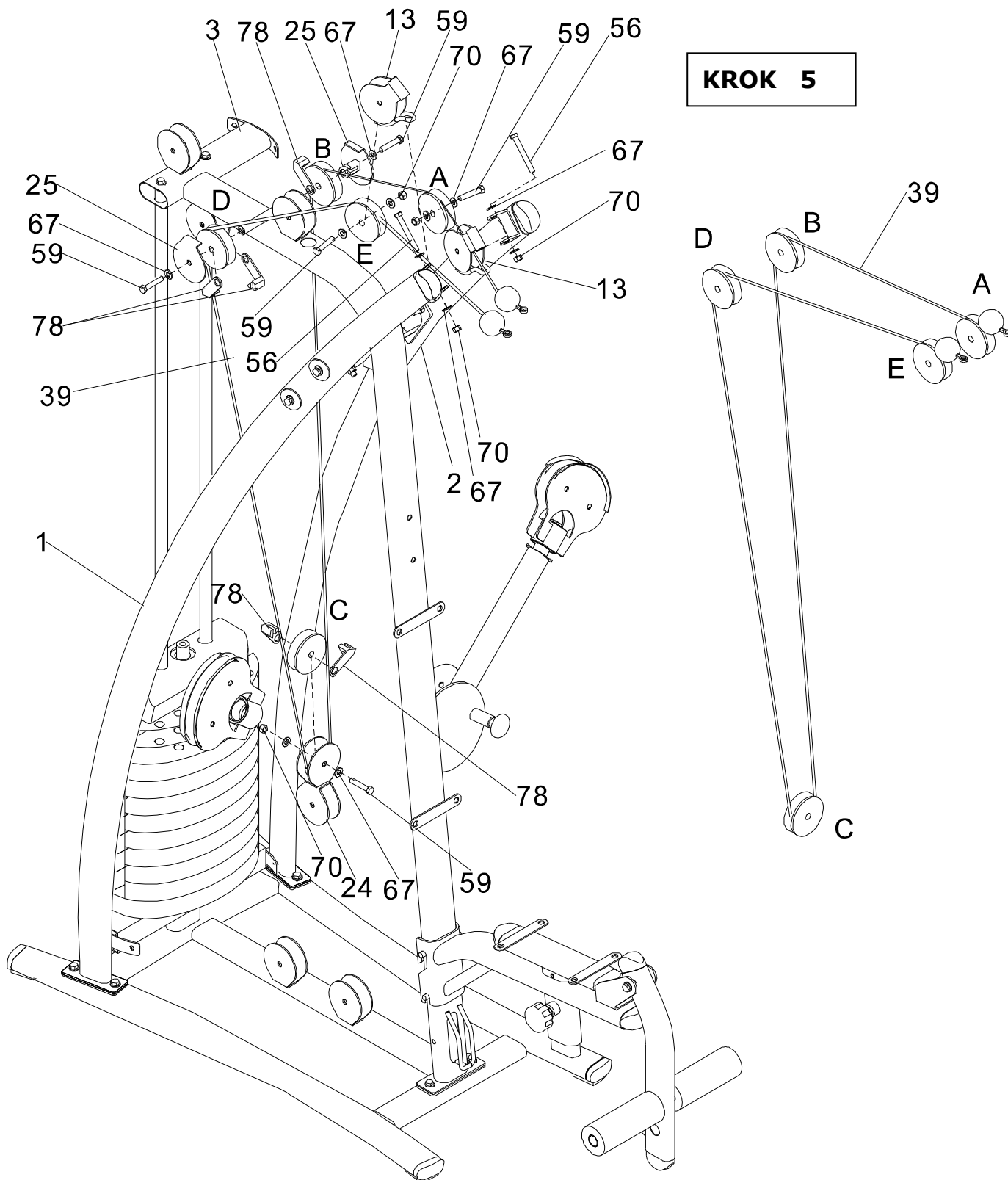


5. Umieść zawleczkę krótką (42) w sporniku siedzenia (7), umieść spornik siedzenia (7) ramie pionowej (3).
6. Przytwierdź kolumnę części dolnej (9) do wspornika siedzenia (7) używając jednej śruby  $3/8'' \times 3-3/4''$  (55), dwóch podkładek  $3/8''$  (67) i jednej nakrętki  $3/8''$  (70).
7. Umieść rurkę (17) w kolumnie części dolnej (9), umieść dwie zatyczki (30) i dwie osłony piankowe (29) rurce (17).
8. Przykręć kolumnę siedzenia (8) w wsporniku siedzenia (7) za pomocą śruby regulacyjnej (42).

#### KROK 4



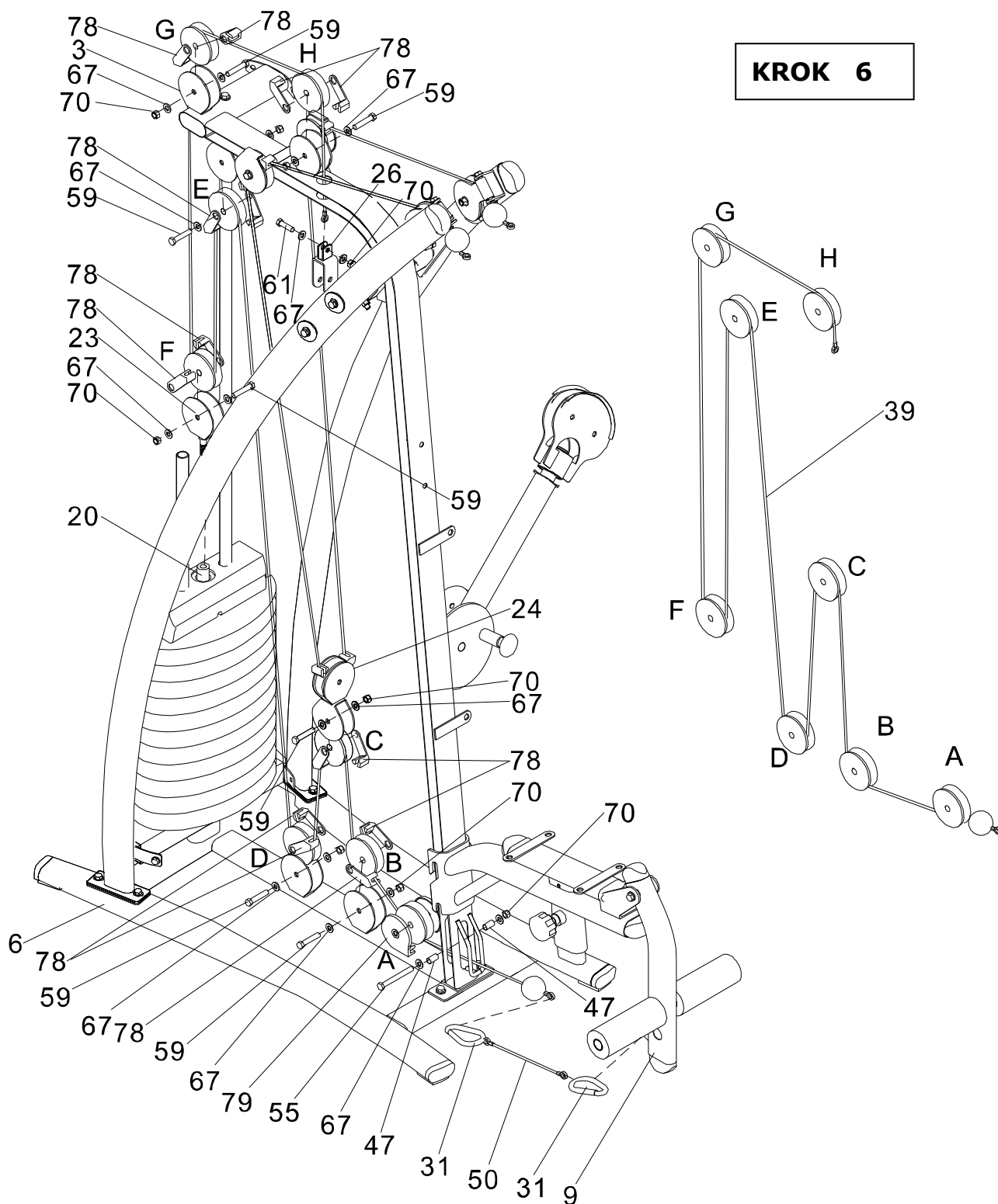
1. Przymocuj oba ramiona (11), dwie końcówki rotacyjne (12) używając dwóch śrub nasadowych 3/8"\*1" (63), dwóch podkładek sprężynujących 3/8" (69), dwóch podkładek 3/8" (67) i dwóch podkładek dużych (66).



**KROK 5**

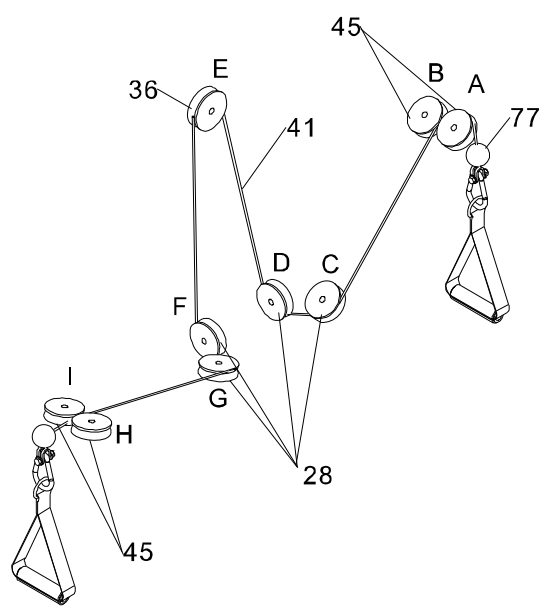
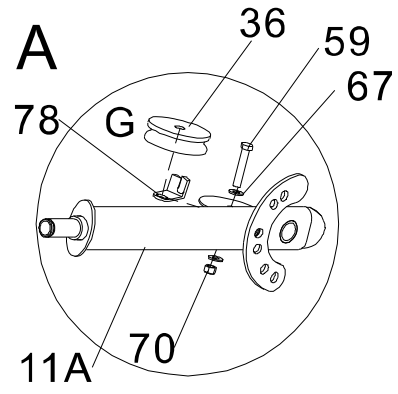
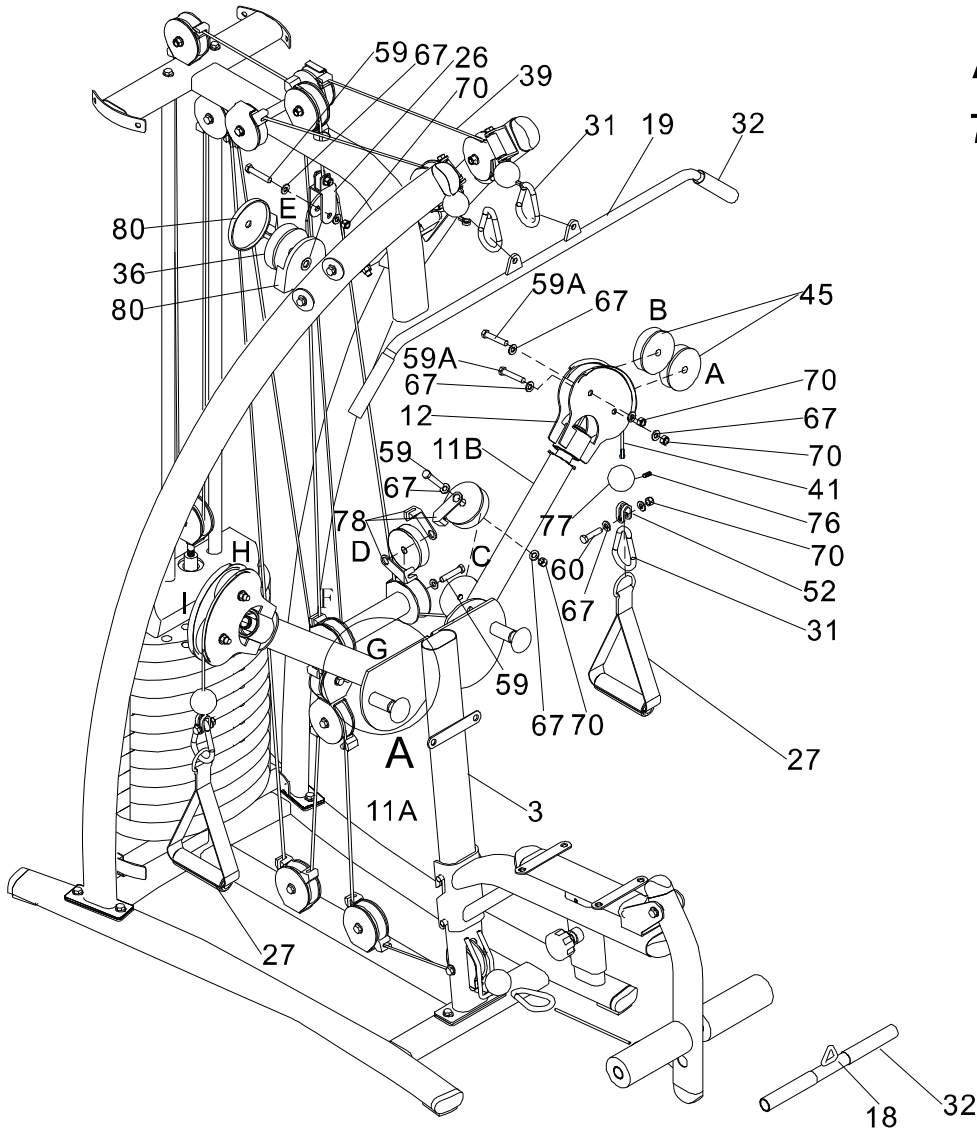
1. Przykręć dwie konsole krążka (13) do lewej belki pionowej (1) i prawej belki pionowej (2) za pomocą dwóch śrub  $3/8'' \times 3$  (56), czterech podkładek  $3/8''$  (67) i dwóch nakrętek  $3/8''$  (70).
2. Przeciągnij linkę górną (39) w konsoli krążka (13) używając dwóch śrub  $3/8'' \times 2$  (59), dwóch podkładek  $3/8''$  (67) i jednej nakrętki  $3/8''$  (70), włóż krążek B do górnej części ramy pionowej (3) używając osłony dźwieszki (25), śruby  $3/8'' \times 2$  (59) podkładki  $3/8''$  (67) i

dwóch prowadnic 3-1/2" (78), włóż krążek C do podwójnej konsoli krążka (24) przy użyciu dwóch prowadnic 3-1/2" (78) oraz śruby 3/8"\*2 (59), dwóch podkładek 3/8" (67) i jednej nakrętki 3/8" (70), włóż krążek D do górnej części ramy pionowej (3) przy użyciu dwóch prowadnic 3-1/2" (78), osłony krążka (25), śruby 3/8"\*2 (59) podkładki 3/8" (67). Włóż krążek E do konsoli krążka (13) używając śruby 3/8"\*2 (59), dwóch podkładek 3/8" (67) i nakrętki 3/8" (70).



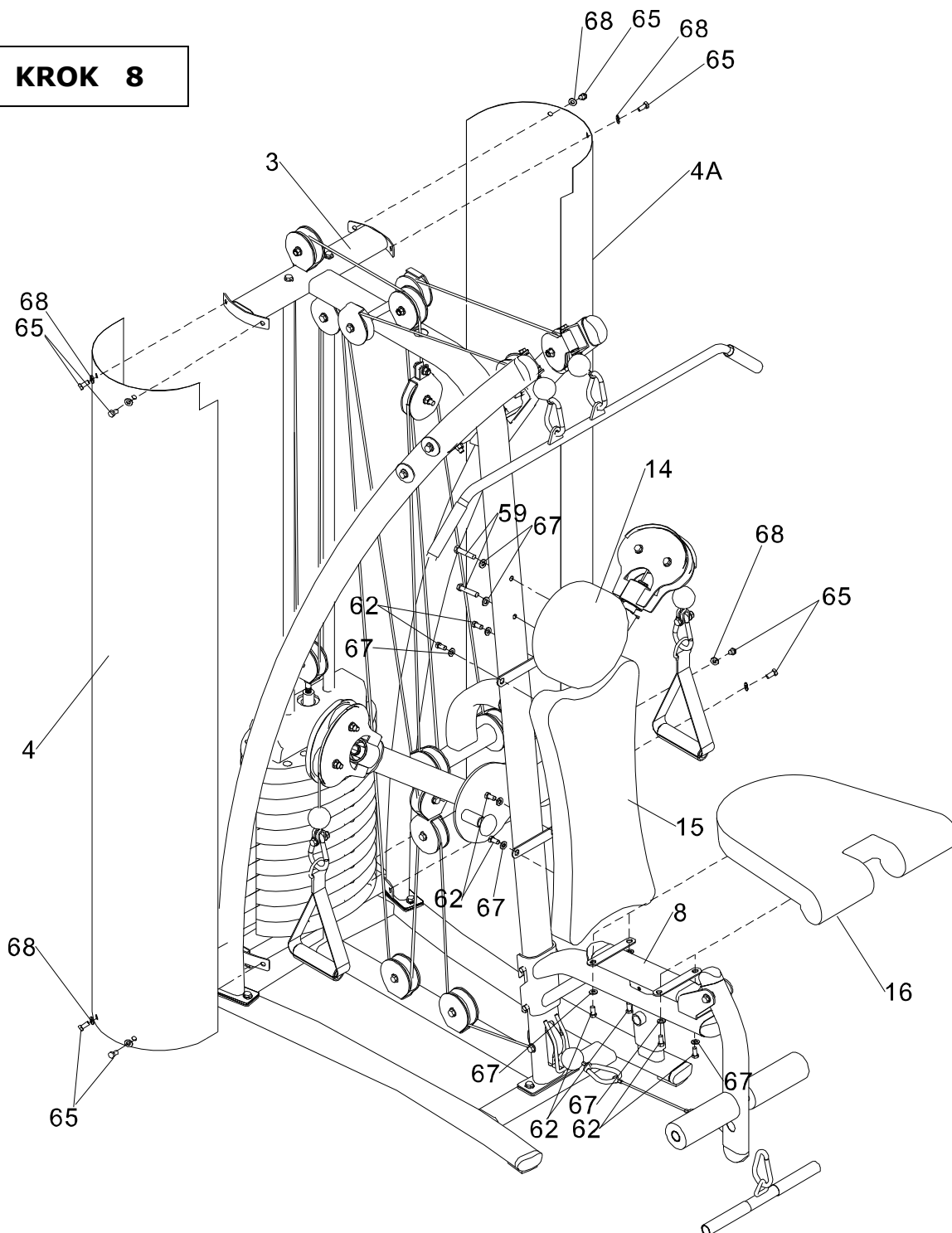
1. Przykręć konsolę krążka (23) nakrętką z kołnierzem (71) do szpilki regulacji obciążenia (20). Przeciagnij linkę górną (40) przez krążek A na ramie pionowej (3) używając dwóch 3-1/2" osłon krążka dolnego (79), małych tulejek (47), śruby 3/8"\*3-3/4" (55), dwóch podkładek 3/8" (67) i nakrętki 3/8" (70). Włóż krążek do dolnej części ramy głównej (6) używając dwóch prowadnic 3-1/2" (78), śruby 3/8"\*2 (59), dwóch podkładek 3/8" (67) i nakrętki 3/8" (70). Włóż krążek C do podwójnej konsoli krążka (24) używając dwóch prowadnic 3-1/2" (78), śruby 3/8"\*2 (59), dwóch podkładek 3/8" (67) i nakrętki 3/8" (70). Włóż krążek D do dolnej części ramy głównej (6) używając śruby 3/8"\*2 (59), dwóch podkładek 3/8" (67) i nakrętki 3/8" (70). Włóż krążek E do górnej części ramy pionowej (3) używając dwóch prowadnic 3-1/2" (78), śruby 3/8"\*2 (59), dwóch podkładek 3/8" (67) i nakrętki 3/8" (70). Włóż krążek F używając dwóch prowadnic 3-1/2" (78), śruby 3/8"\*2 (59), dwóch podkładek 3/8" (67) i nakrętki 3/8" (70). Włóż krążek G i H do górnej części ramy pionowej (3) używając czterech prowadnic 3-1/2" (78), śruby 3/8"\*2 (59), dwóch podkładek 3/8" (67) i nakrętki 3/8" (70).
2. Przymocuj linkę dolną (40) do konsoli krążka (26) używając śruby 3/8"\*1-1/4" (61), dwóch podkładek 3/8" (67) i nakrętki 3/8" (70).
3. Przymocuj jeden koniec linki regulacji (50) do linki dolnej (40) przy pomocy karabinka (31), przymocuj drugi koniec linki regulacji (50) do kolumny części dolnej (9) przy pomocy karabinka (31).

**KROK 7**



1. Przeciągnij linkę ramienia (41) przez końcówkę rotacyjną (12) oraz lewe (11A) i prawe ramię (11B).
2. Przeciągnij linkę ramienia (41) przez kulkę (77) używając śrub  $3/8'' \times 5/8''$  (76), przez spinacz "U" (52) używając śruby  $3/8'' \times 1-1/2''$  (60), i dwóch podkładek  $3/8''$  (67) i nakrętki  $3/8''$  (70), przymocuj linkę ramienia (41) do uchwytu (27) za pomocą karabinka (31).
3. Przeciągnij linkę ramienia (41) na wyżłobiony krążek (45) A i B używając dwóch śrub  $3/8'' \times 2$  (59A), czterech  $3/8''$  podkładek (67) i dwóch nakrętek  $3/8''$  (70), włóż krążek C na prawe ramię (11B) używając prowadnicy  $3-1/2''$  (78), śruby  $3/8'' \times 2$  (59), dwóch podkładek  $3/8''$  (67) i nakrętki  $3/8''$  (70). Włóż krążek D na ramę pionową (3) używając śruby  $3/8'' \times 2$  (59), dwóch podkładek  $3/8''$  (67). Włóż krążek E (36) na konsolę drążka (26) używając dwóch  $4''$  osłon krążka górnego (80), śruby  $3/8'' \times 2$  (59), i podkładek (67) i nakrętki  $3/8''$  (70). Włóż krążek F na ramę pionową (3) używając dwóch prowadnic  $3-1/2''$  (78), śruby  $3/8'' \times 2$  (59), i podkładki (67). Włóż krążek G na lewe ramię (11A) używając prowadnicy  $3-1/2''$  (78), śruby  $3/8'' \times 2$  (59), dwóch podkładek  $3/8''$  (67), i nakrętki  $3/8''$  (70). Włóż krążki H i I na końcówkę rotacyjną (12) używając dwóch śrub  $3/8'' \times 2$  (59A), czterech podkładek  $3/8''$  (67) i dwóch nakrętek  $3/8''$  (70).
4. Przymocuj drugi koniec linki ramienia (41) do uchwytu (27) przy użyciu karabinka (31).
5. Przymocuj drążek (19) do linki górnej (39) używając karabinka (31).
6. Przed użyciem drążka wyciskowego dolnego (18), zaczeń go karabinkiem (31) do linki dolnej (40).

## KROK 8



1. Przymocuj osłonę stosu A (4) osłonę stosu B (4A) do podstawy pionowej (3) i ramy głównej (6) przy użyciu ośmiu śrub M8\*16 (65) i ośmiu podkładek M8(68).
2. Przykręć oparcie pleców (15) do podstawy pionowej (3) przy użyciu czterech śrub 3/8"\*3/4" (62) i czterech podkładek 3/8" (67).
3. Przykręć oparcie głowy (14) do podstawy pionowej (3) przy użyciu dwóch śrub 3/8"\*2 (59) i dwóch podkładek 3/8" (67).
4. Przymocuj siedzenie (16) do kolumny siedzenia (8) przy użyciu czterech śrub 3/8"\*3/4" (62) i czterech podkładek 3/8" (67).

Używanie sprzętu fitness jest korzystne z kilku powodów. Po pierwsze już w początkowym okresie ćwiczeń następuje wzrost kondycji fizycznej a co się z tym wiąże – poprawa samopoczucia. Mięśnie nabierają rzeźby a w połączeniu z odpowiednią dietą - możliwa jest kontrolowana utrata wagi oraz budowa mięśni.

### **1. ROZGRZEWKĄ**

Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Poniżej zostało przedstawione kilka ćwiczeń, które mogą być pomocne przy rozgrzewce. Każde z nich powinno być uprawiane przez około 30 sekund. Pamiętaj nie nadwerężaj mięśni podczas ćwiczeń – jeżeli poczujesz ból przestań ćwiczyć.

### **2. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ**

Dobrze zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

- **ROZGRZEWKĄ**

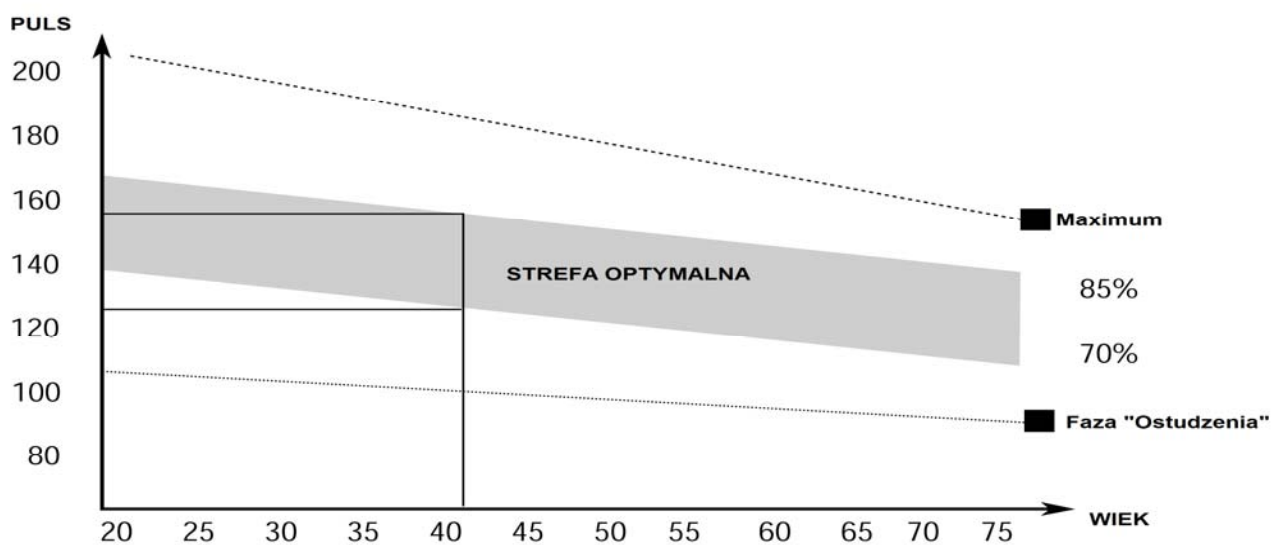
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Podczas rozgrzewki powinno się ćwiczyć z minimalnym oporem nie obciążając zbyt mocno ciała przez około 3 min.



### • 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. Tempo



ćwiczenia powinny być wystarczające, aby serce mogło bić szybciej, jak na wykresie poniżej. Faza ta powinna trwać przez minimum 12 minut, aczkolwiek większość ludzi zaczyna od około 15 –20 minut

### • FAZA „OSTUDZENIA”

Etap ten, równie ważny jak rozgrzewka, pozwala sercu powrócić do swego normalnego tempa i ochłoniąć 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.

### **3. KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI**

Aby ukształtować rzeźbę mięśni, opór ćwiczeń powinien być dość duży, co spowoduje zwiększenie ich obciążenia. Może sprawić to trudności w utrzymaniu zaplanowanego czasu treningu. Ponadto faza rozgrzewki i ostudzenia powinna przebiegać tak samo.

### **4. UTRATA WAGI**

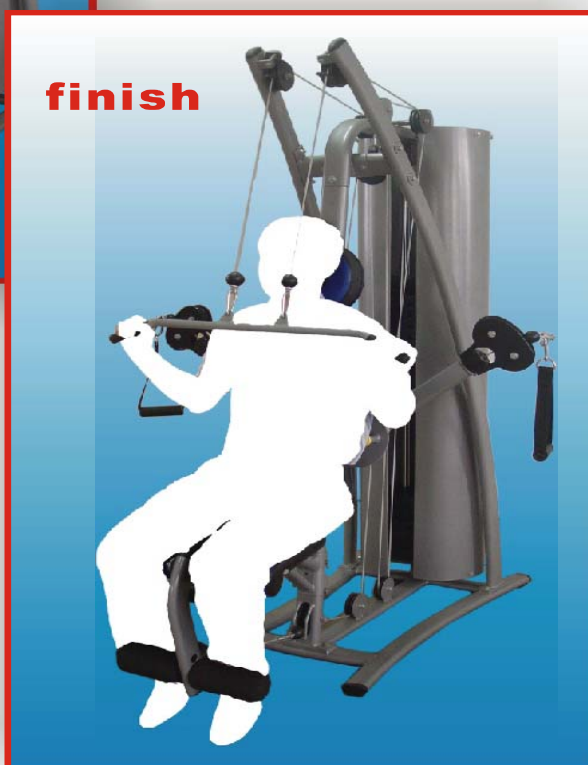
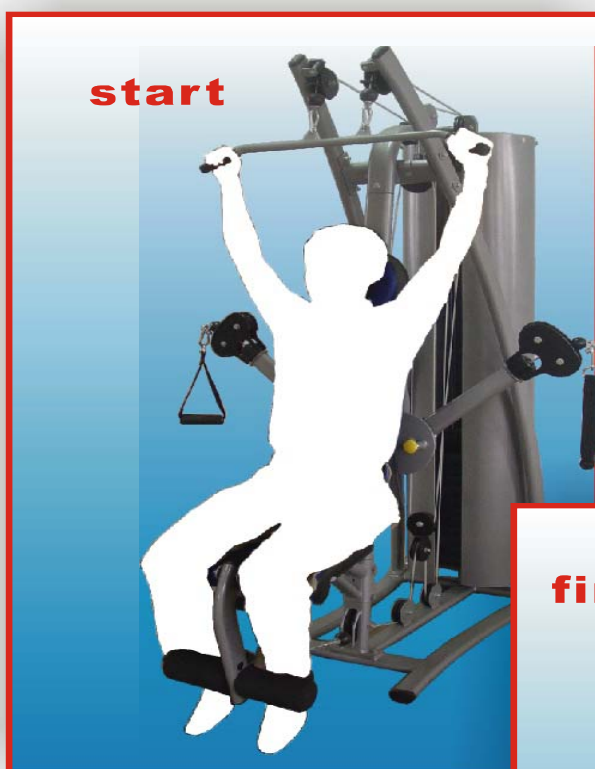
Istotnym czynnikiem jest tutaj wysiłek wkładany w ćwiczenia. Im ciężej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągnany cel.

## 1. WYCIĄGANIE DRAŻKA PRZED SOBĄ

- mięśnie grzbietowe tylne, trójkątny, bicepsy, ramiona

Usiądź na siedzeniu, wygnij plecy w lekki łuk i pociągnij powoli i równomiernie drążek dwoma rękoma w kierunku górnej części klatki piersiowej – drążek powinien znajdować się na wysokości mostka. Dla najlepszego efektu, wykonuj ćwiczenie połowi i dokładnie, najlepiej w krótkich seriach.

*PORADA: Obciążniki nie powinny dotykać pozostałej części stosu przy wykonywaniu każdego kolejnego powtórzenia.*



## 2. ROZPIĘTKI

- mięśnie piersiowe większe, kruczoramienny, przednie aktony mięśni naramiennych, piersiowy mniejszy, zębaty przedni

Ustaw boczne ramiona (11) w pozycji górnej. Usiądź na siedzeniu, chwyć za oba drążki. Ćwiczenie rozpocznij mając ręce prostopadłe do podłoża, lekko uginając ręce w łokciach i kieruj w ruchu łukowym do wewnątrz tak, aby ruch był jak najpełniejszy. Ciężar należy dobrać tak by wykonać poprawnie założona ilość powtórzeń w serii.

*PORADA: Dobry ciężar to taki, z którym dwa ostatnie powtórzenia sprawia Ci problem, ale nie będziesz szarpał tułowiem lub odrywał od oparcia.*

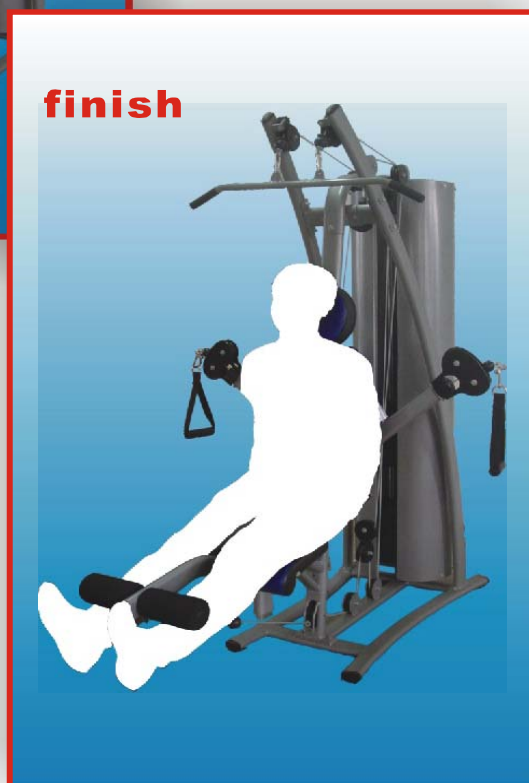


### 3. WYCISKANIE NÓG W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- mięśnie czterogłowe

Usiądź na siedzeniu i ułóż stopy tuż za dolnymi wałkami. Dopasuj odpowiednio obciążenie, złap za spód siedzenia i powoli prostuj nogi. Powrót w tempie wolnym i pod pełną kontrolą ciężaru. Należy ćwiczyć cyklami, wykonując 8-12 powtórzeń. Jeśli 8 powtórzeń jest zbyt męczące, trzeba zmniejszyć obciążenie. Jeśli wykonanie 12 powtórzeń nie sprawia wysiłku, można zwiększyć ciężar.

*PORADA: Trening nóg jest ważnym krokiem w stronę solidnej budowy sylwetki.*



#### 4. PODCIĄGANIE DRAŻKA W OPADZIE(WIOSŁOWANIE)

- mięśnie łopatek, trójgłowy, bicepsy

Stając na lekko ugiętych nogach, z rozkrokiem nieco szerszym od rozstawu barków, złap za drążek dolny na szerokości ramion Ruchem wolnym i kontrolowanym unieś sztangę w kierunku brody, najbliżej tułowia. Ruch podciągania kończymy w momencie, gdy nasza broda jest na wysokości drążka lub nieco ponad nim. Opuszczamy wolno i pod pełną kontrolą. Można także użyć większego drążka oraz zmienić rodzaj i szerokość uchwytu.

PORADA: Wdech robimy przed rozpoczęciem ruchu podciągania-wydech dopiero, gdy jesteśmy już u góry.



## 5. CIĄG BOCZNY – „WYMACH TENISOWY”

- boczne i tylne aktony mięśni naramiennych

Zdemontuj siedzenie i ustaw boczne ramiona (11) w pozycji górnej. Następnie złap jedną ręką uchwyt drążka i płynnie ciągnij poziomo na wysokości klatki piersiowej. Ćwiczenie wykonuj płynnymi ruchami, a mięśnie utrzymuj w ciągłym napięciu.

PORADA: Staraj się, aby w ruchu powrotnym uchwyt poruszał się po tym samym torze.



## 6. UGINANIE NÓG NA STOJĄCO

- mięśnie dwugłowe ud, mięśnie półścięgliste, mięśnie smukłe

Ćwiczenie to wykonuje każda noga osobno. Wałki przenosimy do otworu górnego. Stając przodem do atlasu, zaplatamy nogę za wałki. Wewnętrzzną ręką podpierając się o atlas, zginamy nogę w kolanie maksymalnie do tyłu.

*PORADA: Należy unikać gwałtownych ruchów i ruchów zamasztych, powodujących zanik napięcia w mięśniach.*



## 7. UGINANIE RAMION Z DRAŻKIEM

- dwugłowe ramion, ramiennie promieniowe, mięśnie przedramion

Ustaw boczne ramiona (11) w pozycji dolnej. Usiądź i złap za uchwyty drążków. Trzymaj łokcie blisko ciała i powoli przyciągaj drążki w górę i powoli prostuj ręce do pozycji wyjściowej. Ruch można wykonywać na przemian-raz jedna ręka, raz druga(po 1 powtórzeniu), obiema rękami jednocześnie, lub opuszczając jedną rękę- jednocześnie unosząc drugą

*PORADA: Przy zbyt dużym obciążeniu łokcie mają tendencje do uciekania na boki, a powinny być przy tułowiu przez cały czas trwania ćwiczenia.*



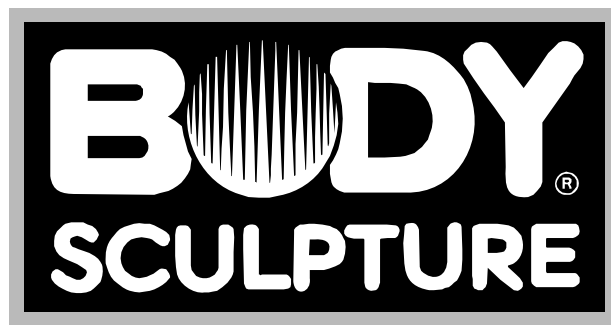
## 8. PROSTOWANIE RAMION NA STOJĄCO – „WYMACH GOLFOWY”

- mięśnie naramienne i pleców

Zdemontuj siedzenie i ustaw boczne ramiona (11) w pozycji górnej. Złap obiema rękoma za jeden uchwyt drążka i przeciągnij po ukosie do góry. Staraj się trzymać tułów nieruchomo podczas ćwiczenia i utrzymać przez cały czas ćwiczone mięśnie w stanie napięcia. W ruchu powrotnym drążek powinien poruszać się po tym samym torze.

*PORADA: Można w pozycji szczytowej przytrzymać przez chwilę drążki w celu dodatkowego napięcia mięśni.*





S I N C E 1 9 6 5



**GWARANT : BACHA SPORT**

**ARTYKUŁ: ATLAS**

**SYMBOL: BMG 4310**

**DATA SPRZEDAŻY:**

**PODPIS I PIECZĘĆ**

**SPRZEDAWCY:**

Ten symbol oznacza, że produktu nie wolno wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Polskie prawo zabrania pod karą grzywny łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami.

Dbając o pozbycie się produktu w należyty sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego.



## **! ZASADY GWARANCJI !**

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar w okresie **24 miesięcy** od daty sprzedaży .
2. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji będą bezpłatnie usuwane w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu do punktu sprzedaży.
3. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku :
  - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu
  - niewłaściwej konserwacji
  - dokonywania samodzielnych napraw , przeróbek lub zmian konstrukcyjnych .
4. Uszkodzony sprzęt dostarcza do punktu sprzedaży nabywca na własny koszt .
5. 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.
6. Duplikaty kart gwarancyjnych nie będą wydawane.
7. Gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne : linki , paski , elementy gumowe , pasy , uchwyty z gąbki , pedały itp.
8. Po trzech naprawach (tego samego elementu) i kolejnym uszkodzeniu sprzęt zostanie wymieniony na nowy .
9. UWAGA! Sprzęt jest przeznaczony tylko i wyłącznie do użytku domowego .
10. Sprzęt jest przeznaczony to odpowiedniej maksymalnej masy ćwiczącego. Informację tą można znaleźć w instrukcji obsługi.
11. Gwarancja jest ważna tylko na terenie Polski.

**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.**