

**BACHA**  
SPORT

**BODY**  
SCULPTURE

SINCE 1965



# BMG 4700

ATLAS

WIELOFUNKCYJNY

DWUSTANOWISKOWY



Wyprodukowano w Chinach dla:  
BACHA SPORT

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

**EN 957**

# 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. 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 spłycony 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, wyłożonej wykładziną w celu dodatkowego zabezpieczenia. Wokoło należy zapewnić 0,5 m 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 którejsz 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. Nie należy również ćwiczyć 2 godziny po i 1 godzinę przed obfitym posiłkiem.
10. Atlas wykonany zgodnie z europejską normą EN-957 w klasie H. C.
11. Odpowiedni standard bezpieczeństwa może być zapewniony jedynie przy regularnej konserwacji i sprawdzaniu stanu wszystkich połączeń.
12. Maksymalna waga użytkownika wynosi 120 kg
13. Poza dołączonymi do kompletu obciążnikami **NIE WOLNO** do atlasu dokładać żadnych dodatkowych obciążeń!!!

## UWAGI DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

**1. Regulacja obciążenia** - poprzez zmianę położenia zawlecзки (41) - im niżej znajduje się zawlecзка tym większe jest obciążenie.

**2. Drażek.** Jeżeli nie używasz drażka możesz go kłaść na dwóch hakach wystających z górnej belki.

**Nigdy nie ćwicz na drażku, jeżeli spoczywa on na hakach.**

**3. Zmiana wyciskanie/motyłki** - Aby ćwiczyć z ramionami motyłkowymi należy dokręcić gałkę (32) i wyjąć zawlecзки z ramion.

## 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: 158 cm

wysokość: 205 cm

szerokość: 230 cm

waga: 138 kg

waga stosu: 55 kg,

przełożenie 1:2 = obciążenie dla ćwiczącego 110 kg,

opakowanie: 4 kartony

## SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY

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

### BACHA SPORT

44-164 Gliwice, ul. Radomska 71,

Tel: 32/270-16-15

Fax: 032/ 270-12-09

e-mail: reklamacje@bachasport.pl

# LISTA CZĘŚCI

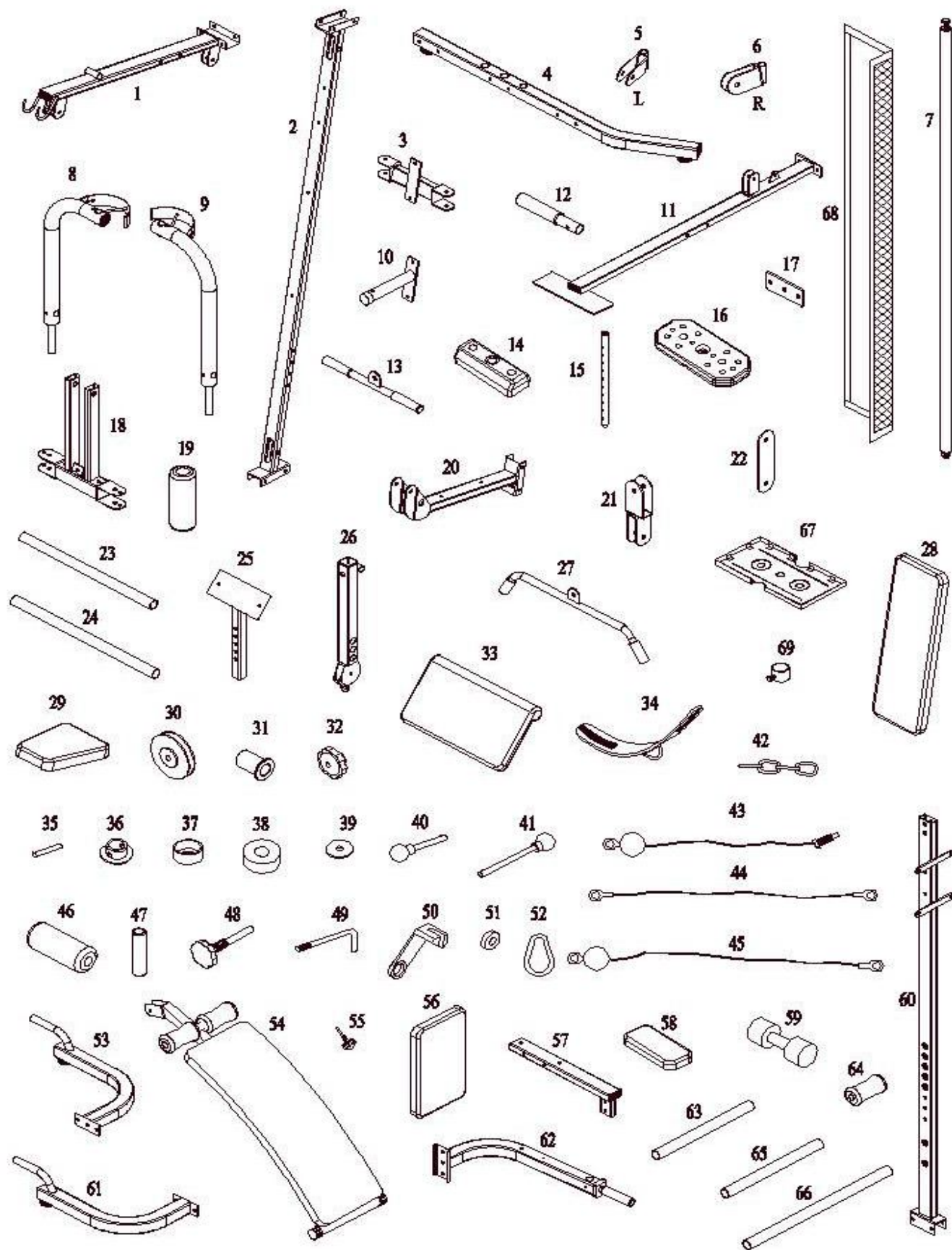
# BMG 4700

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	Cylindryczny gumowy ogranicz	2
4	Podstawa tylna	1	39	Podkładka obciążenia górnego	1
5	Uchwyt krążka lewego	1	40	Zatyczka z kulką 10x38mm	2
6	Uchwyt krążka prawego	1	41	Zawlecзка do regulacji obciąż.	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	Ochroniacz gąbki L=170	4
12	Metalowy uchwyt	4	47	Piankowe wałeczki	18
13	Drążek oporowy	1	48	Zatyczka	1
14	Obciążnik górny	1	49	Dźwigienka blokująca	1
15	Szpilka regulacji obciążenia	1	50	Prowadnice	14
16	Obciążniki	9	51	Plastikowa tuleja	14
17	Mocowanie podstawy głównej	1	52	Karabinek	4
18	Dźwignia klatki piersiowej	1	53	Lewe ramię do ćwiczeń w zwisie	1
19	Ochroniacz gąbki L=250	2	54	Ławka	1
20	Wspornik siedzenia	1	55	Śruba regulacyjna	1
21	Uchwyt podwójny krążków	1	56	Oparcie	1
22	Błaszka łącząca krążków	2	57	Belka górna	1
23	Drążek wałków nożnych (L=385mm)	1	58	Podłokietnik	2
24	Drążek wałków nożnych(L=410mm)	1	59	Hantle	2
25	Metalowy wspornik modlitewnika	1	60	Podpora pionowa	1
26	Kolumna modlitewnika	1	61	Prawe ramię do ćwiczeń w zwisie	1
27	Drążek wyciskowy górny	1	62	Podstawa podłokietnika	2
28	Oparcie	1	63	Ośka podnóżka	1
29	Siedzenie	1	64	Podnózek	4
30	Krążek śred. 9.6x90x24mm	12	65	Ośka podnóżka	1
31	Tulejka 14x11x13mm	4	66	Wałek pod nogi	1
32	Gałka dźwigni blokująca	2	67	Podstawa osłon	2
33	Poduszka ochr. bicepsów	1	68	Ośłony	4
34	Ramięczko na kostkę	1	69	Pierścienie mocujące	2
35	Zatyczka obciążenia górnego	1	70		
L.P.	NAZWA	IŁOŚĆ	L.P.	NAZWA	IŁOŚĆ
1a	Śruba (M8 x60mm)	4	2f	Podkładka (Φ12)	14
2a	Śruba(M8x16mm)	16	3f	Nakrętka (M12)	7
1b	Śruba (M8 x 60mm)	2	1g	Śruba (M12 x 85mm)	4
2b	Podkładka profilowana (Φ8)	4	1h	Śruba (M12 x 90mm)	2
3b	Nakrętka (M8)	2	1j	Śruba (M10 x 55mm)	7
1c	Śruba (M6 x 15mm)	6	1k	Śruba (M10 x 75mm)	17
2c	Podkładka (Φ6)	6	1L	Śruba (M10 x 80mm)	6
1d	Śruba (M10 x 20mm)	6	1m	Śruba (M10 x 85mm)	1
2d	Podkładka (Φ10)	84	1n	Śruba (M10 x 60mm)	2
3d	Nakrętka (M10)	33	1p	Śruba (M10 x 50mm)	2
1e	Śruba (M10 x 45mm)	1	1q	Śruba (M6 x 60mm)	4
1f	Śruba (M12 x 125mm)	1			

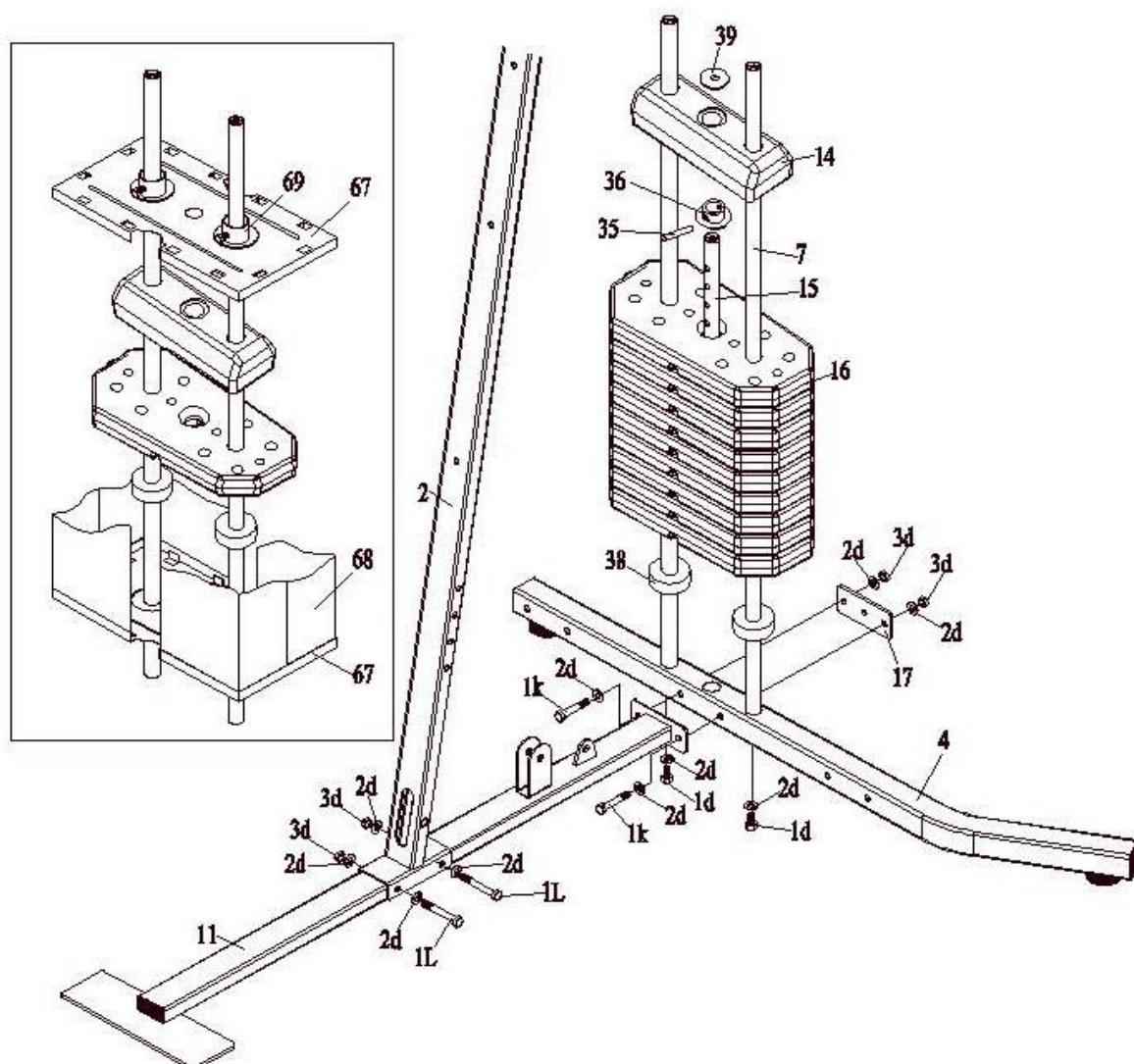
**KURSYWĄ ZAZNACZONO CZĘŚCI NAJBARDZIEJ NARAŻONE NA ZUZYCIE**

Klucze płaskie potrzebne do montażu Atlasu: 13x2szt. 14x2szt. 17x2szt 19x2szt. 10x1szt.  
Zalecamy aby Atlas był składany przez dwie dorosłe osoby.



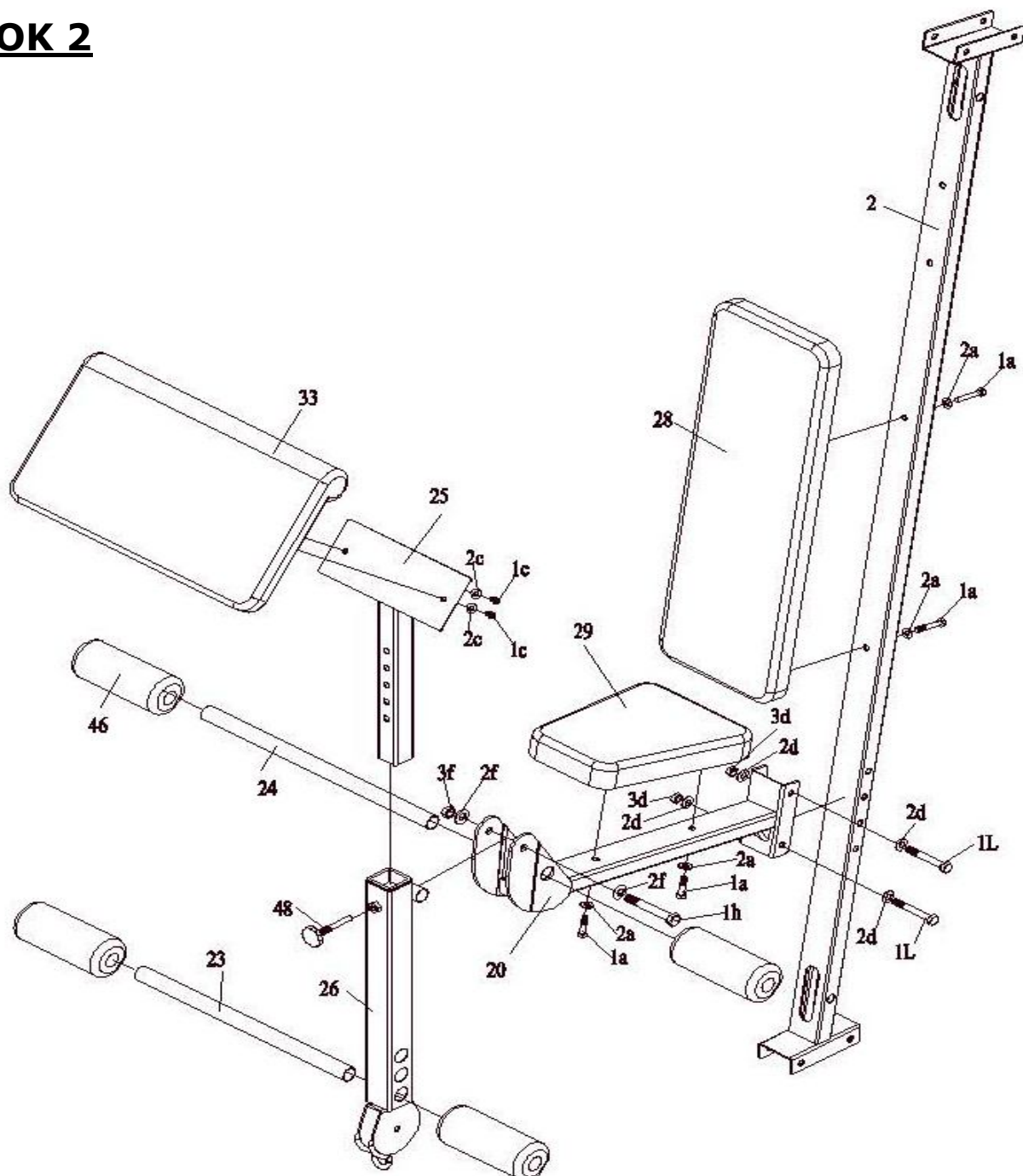


Linka (43) długość 255 cm, Linka (44) długość: 276 cm, Linka (45) długość: 420 cm

**KROK 1**

1. Przykręć podstawę tylną (4) do podstawy głównej (11) używając mocowania podstawy głównej (17) używając śrub (1k), podkładek (2d) i nakrętek (3d).
2. Przykręć belkę pionową (2) do podstawy głównej (11) śrubami (1k), podkładekami (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), podkładekami (2d).
4. Nasuń każdy ciężarek (16) na drążki (7) umieszczając na nich naklejki z wagą.  
**UWAGA:** Rowek szpilki regulacji obciążenia (41) powinien być zwrócony w dół.
5. Wsuń szpilkę regulacji oporu (15), poprzez otwór w środku obciążników (16).
6. 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).
7. Zamontuj osłony (68) w rowkach pokrywy dolnej (67). Całość zabezpiecz dokręcając pierścienie mocujące (69).

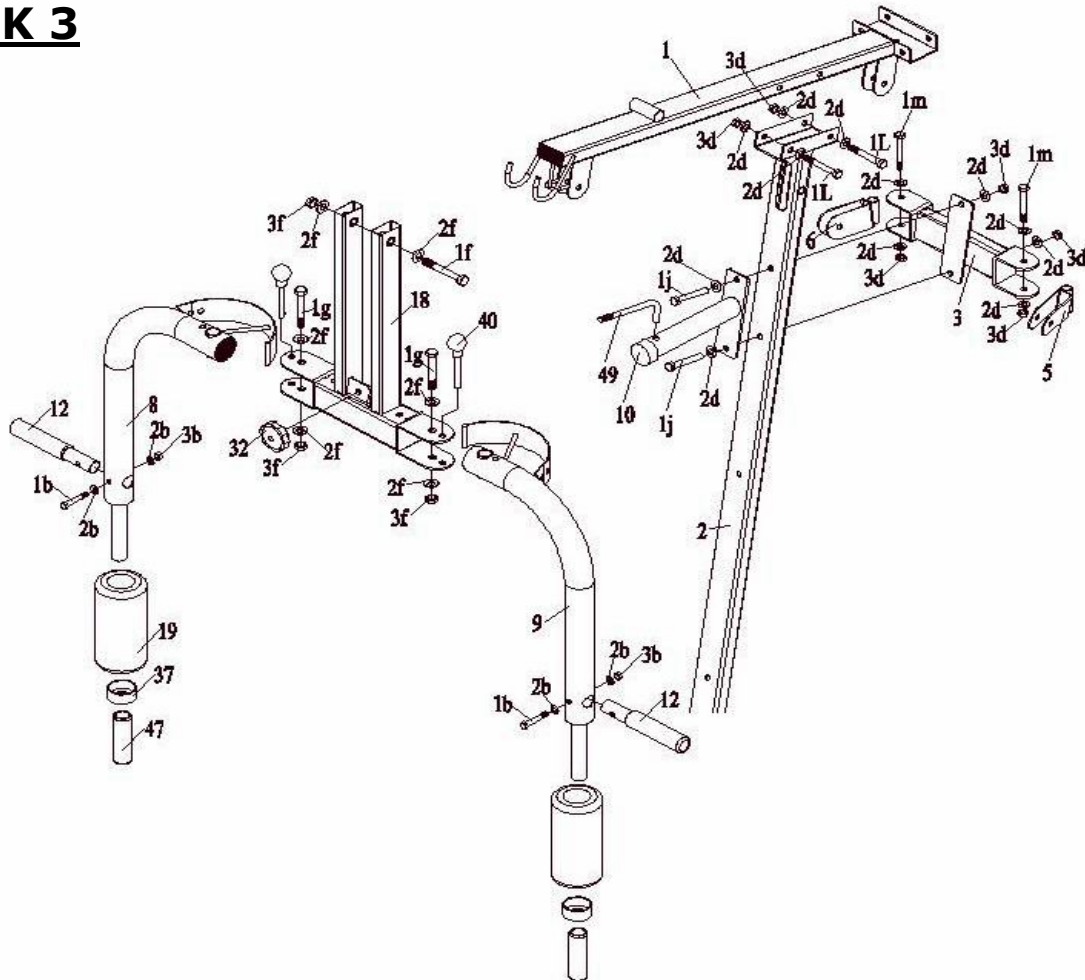
## **KROK 2**



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 śrub (1h), 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).

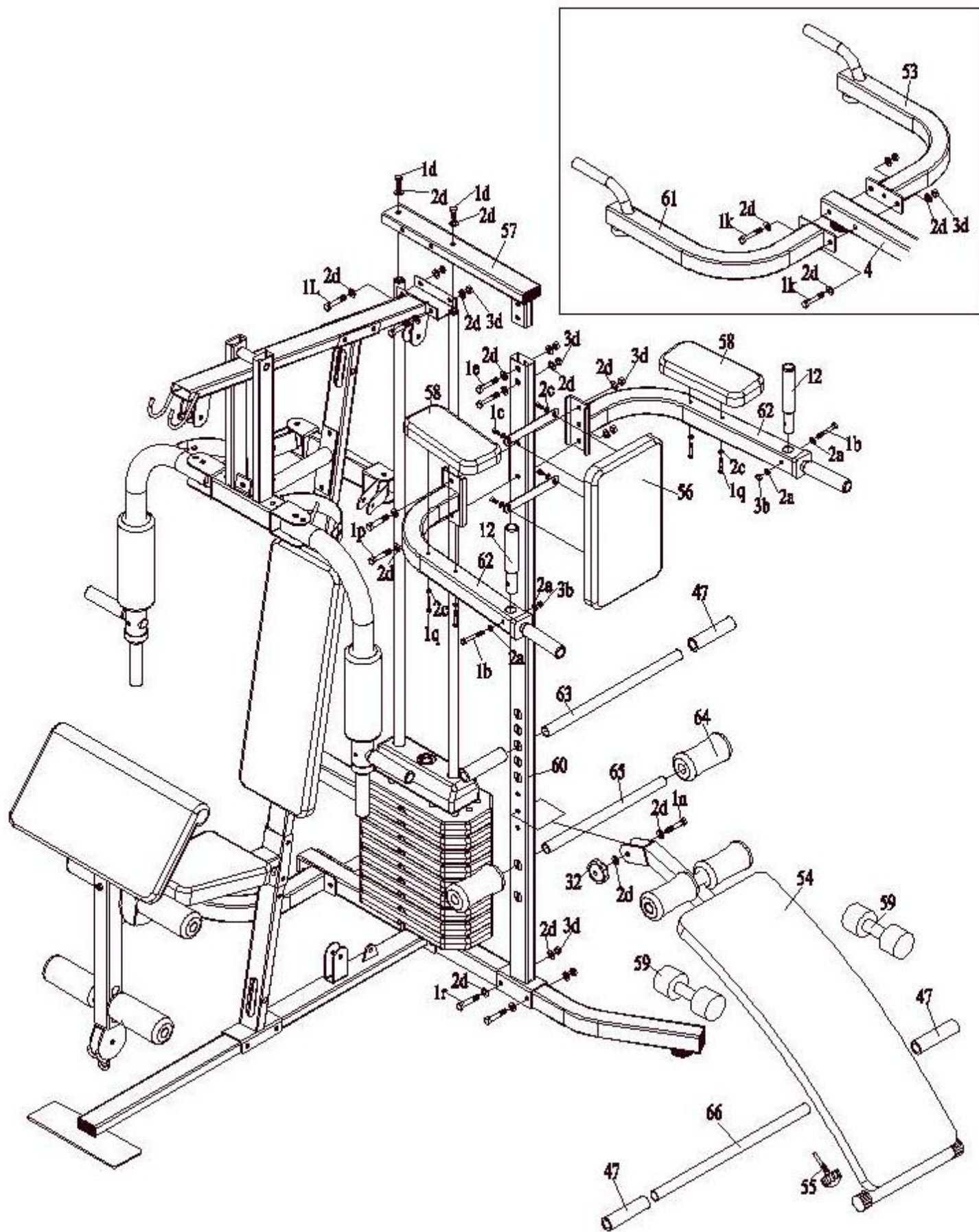


## **KROK 3**



1. Umieść wspornik górny (1) nad belką pionową (2) i przykręć za pomocą śrub (1k), podkładek (2d) i nakrętek (3d). W TYM PRZYPADKU ŚRUB NIE NALEŻY DOKRĘCAĆ ZBYT MOCNO. Umieść chromowane drążki (7) w otworach wspornika górnego (1), a następnie przykręć śrubami (1d) i podkładkami (2d).
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 kulką (40) i skręć za pomocą śrub (1g), podkładek (2f) i nakrętek (3f). UWAGA: NA KAŻDE RAMIĘ PRZYPADAJĄ 2 PODKŁADKI, 2 TULEJE, 1 ŚRUBA I 1 NAKRĘTKA.
4. Nałóż gąbkowe cylindry (19) i plastikową zatyczkę (37) na uchwyty przyspawane do obu ramion (8 & 9), 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), 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.

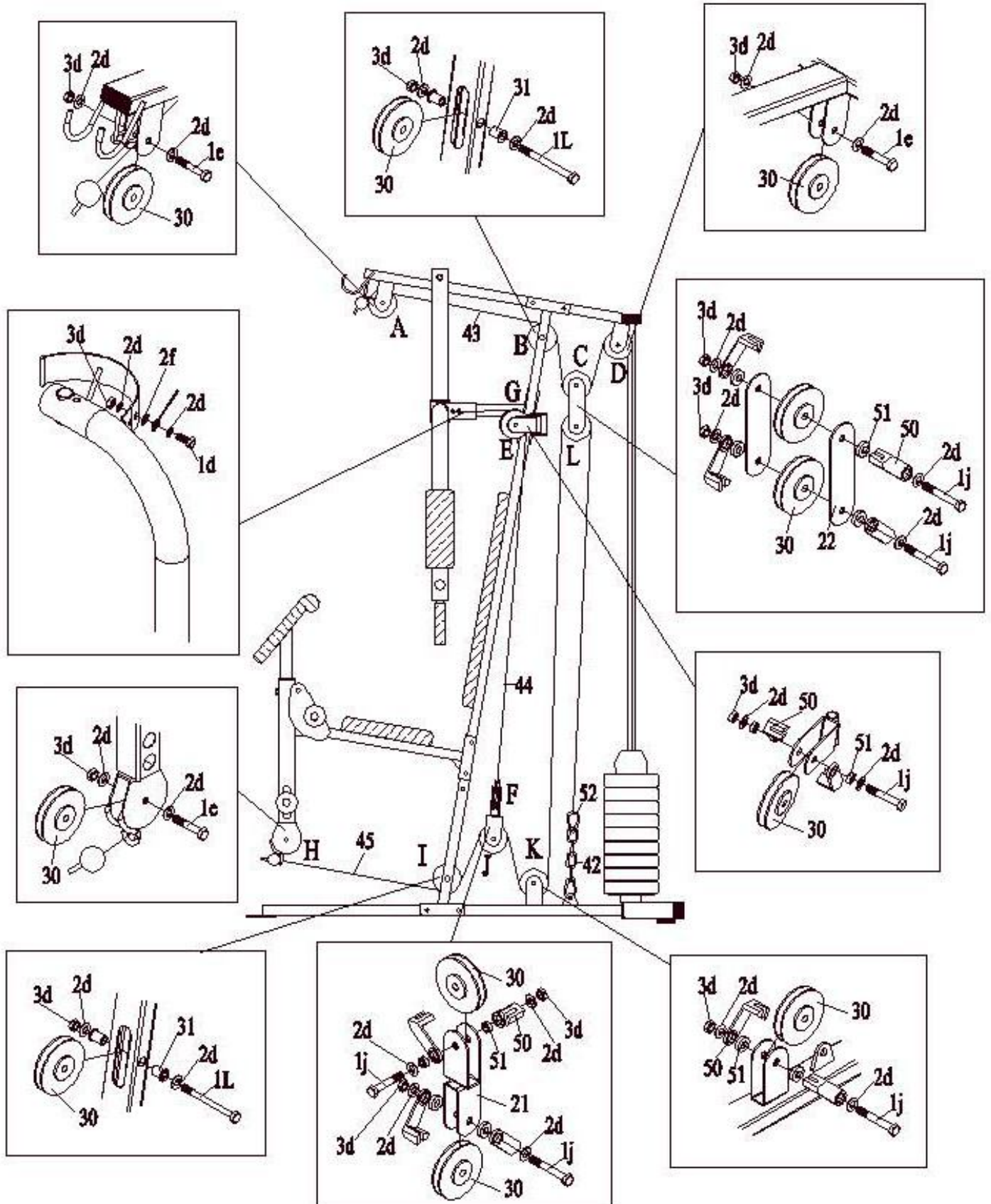
# KROK 4



1. Przymocuj lewe i prawe ramie (53) i (61) do tylnej podstawy (4) używając śrub (1k), podkładek (2d) oraz nakrętek (3d).
2. Przymocuj podporę (60) do tylnej podstawy (4) używając śrub (1k), podkładek (2d) oraz nakrętek (3d).
3. Włóż drążki (7) do otworów w górnej belce (57) I dokręć przy użyciu śrub (1d) oraz 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). JESZCZE NIE DOKRĘCAJ ŚRUB ZBYT MOCNO.
4. Przymocuj podstawę podłokietnika (62) do pionowej podpory (60) używając śrub (1p), podkładek (2d) oraz nakrętek (3d).
5. Przymocuj uchwyt (12) do obydwu podstaw (62), całość przykręć przy użyciu śrub (1b), podkładek (2a) oraz nakrętek (3b). Przymocuj podłokietnik (58) do jego podstawy (62) przy użyciu śrub (1q), i podkładek(2c).
6. Przykręć oparcie (56) do pionowej podstawy (60) przy użyciu śrub (1c) oraz podkładek (2c).
7. Umieść ośki podnóżka (63) (65) w otworach podstawy (60) I następnie nałóż piankowe wałki (47) i podnóżek (64).
8. Przymocuj ławkę (54) do podstawy (60) używając do tego śrub (1n), podkładek (2d) 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) 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. Linki należy zakładać w następującej kolejności:
3. Linka zespołu dolnego (45) przechodzi od kolumny „modlitewnika” (26) do podstawy głównej (2), gdzie łączy się z łańcuchem (42), który napina linkę.
4. 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).
5. Regulacji napięcia linki dokonujemy za pomocą łańcucha (42) i karabinków (52). Na tym etapie należy pamiętać o starannym dokręceniu wszystkich śrub i nakrętek.
6. Przytnij drążek (13) za pomocą karabińczyka do końcówki linki (45) zespołu kółek dolnych, znajdującej się przy kolumnie „modlitewnika” (26).
7. Przymocuj drążek górny (27) do końcówki linki (43) wyprowadzonej przez krążek przy wsporniku górnym (1).
8. Gdy tylko linki są już zainstalowane, można ustawić wybrane obciążenie stosu przy pomocy zawleczki regulacji (41).

**Celem prowadzić linki jest ochrona przed ewentualnym wciągnięciem palców między krążek a linkę.**

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).



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.

## **1. ROZGRZEWKA**

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.

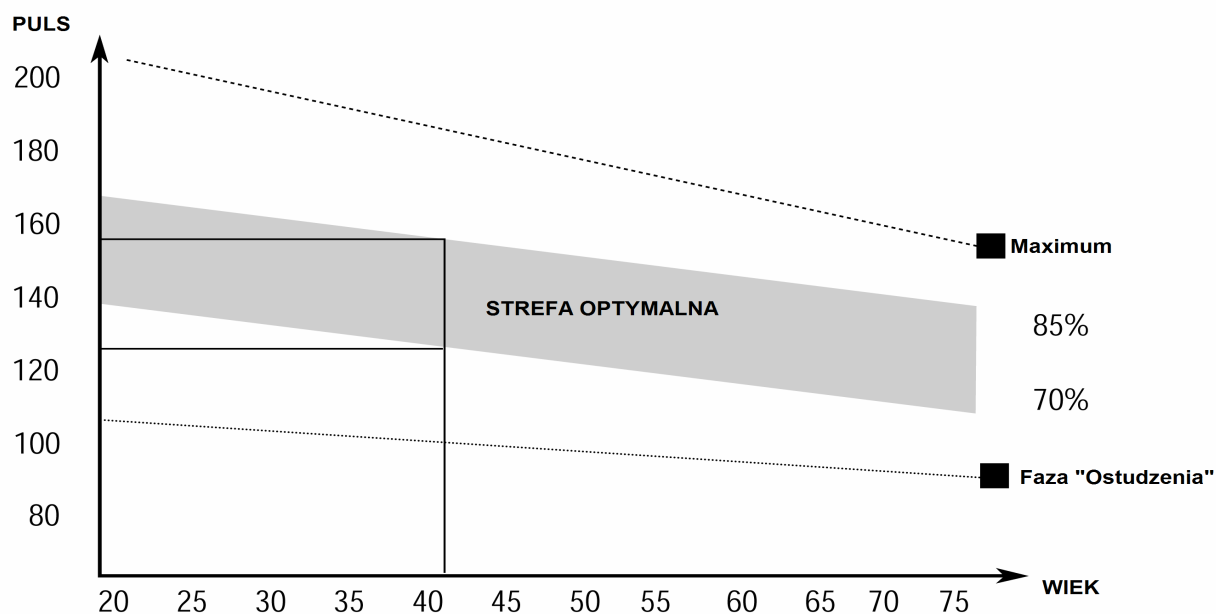
## **2. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ**

Dobrze zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

- **ROZGRZEWKA.** Podczas rozgrzewki powinno się ćwiczyć z minimalnym oporem nie obciążając zbytnio 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 powinno 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

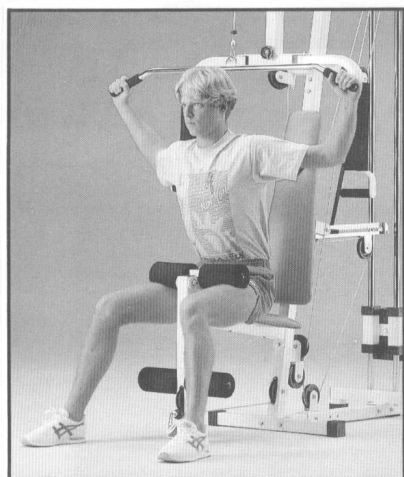
- **FAZA „OSTUDZENIA”.** Etap ten, równie ważny jak rozgrzewka, pozwala sercu powrócić do swego normalnego tempa i ochłoniąć mięśniom w sposób płynny. Jest to jakby powtórka rozgrzewki, jednak teraz tempo ulega zmniejszeniu. Faza ta powinna trwać przez ok. 5 min. Ćwiczenia rozciągające powinny być powtórzone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

### **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**

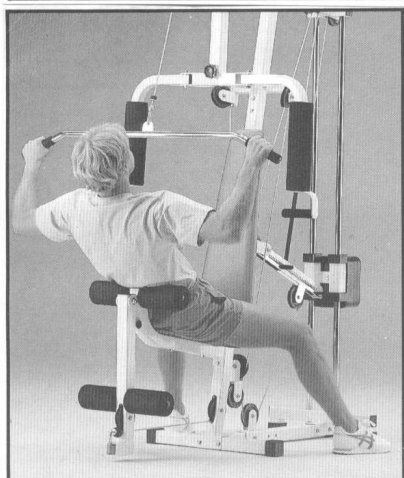
Istotnym czynnikiem jest tutaj wysiłek wkładany w ćwiczenia. Im ciężej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągnany cel.



1. WYCIĄGANIE POPRZECZKI ZA GŁOWĄ  
(mięśnie grzbietowe, tylny mięsień trójkątny, bicepsy, mięsień ramieniowy)

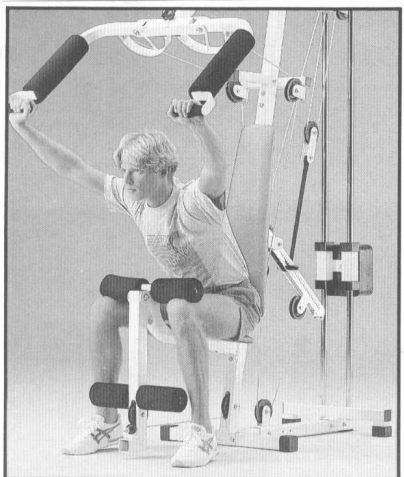
Zamocuj poprzeczkę w pozycji górnej a pionowe wałki umieść w górnym otworze. Złap za uchwyty, ciągnij je w dół siedząc przodem. Uda znajdują się pod wałkami.

Wygnij plecy w łuk i pociągnij poprzeczkę z tyłu w kierunku karku.



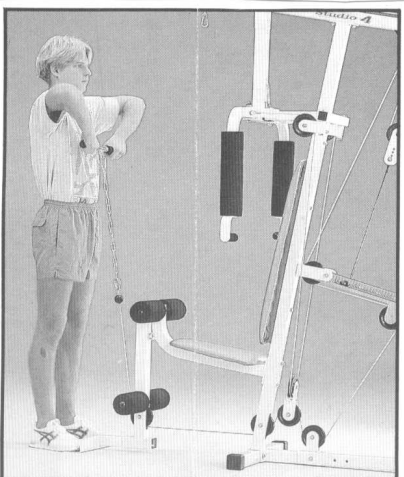
2. WYCIĄGANIE POPRZECZKI PRZED SOBĄ  
(mięśnie grzbietowe tylne, trójkątny, bicepsy, ramiona)

Zamocuj poprzeczkę w pozycji górnej a pionowe wałki umieść w górnym otworze. Usiądź przodem do oparcia siedzenia i przechyl się do tyłu w kierunku piankowych wałków. Wygnij plecy w łuk i pociągnij poprzeczkę w kierunku górnej części klatki piersiowej.



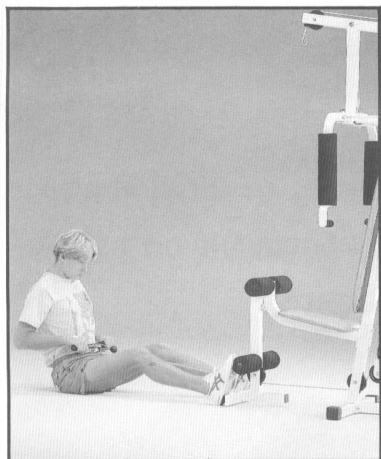
3. WYCISKANIE W GÓRĘ  
(mięśnie: trójkątny, trójgłowy, środkowy, grzbietowy łopatek plecy)

Otwórz dźwignię blokującą i usiądź na siedzeniu. Wyciągnij ręce i pochyl się do przodu pod kątem 45 stopni. Przesuń się do tyłu tak, aby dolna część pleców dotykała oparcia. W tej pozycji wypychać dźwignię do góry, bezpośrednio nad głową.



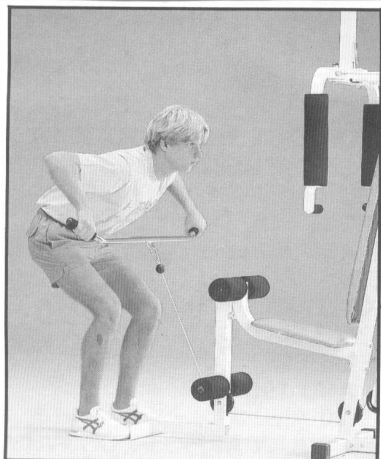
4. „WIOSŁOWANIE” W POZYCJI STOJĄCEJ  
(mięśnie łopatek, trójgłowy, bicepsy)

Stań na szynie przedniej. Chwyć blisko siebie dłońmi za rączki uchwyty i pociągnij w górę blisko ciała. Łokcie powinny być uniesione w górę podczas całego ćwiczenia.



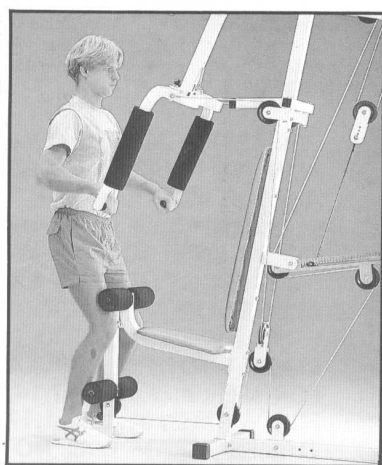
5. „WIOSŁOWANIE” W POZYCJI SIEDZĄCEJ  
(mięśnie łopatek, grzbietu, bicepsy)

Szynę pod stopy wsuń do końca w otwór. Usiądź na ziemi, stopy oparte na szynie, nogi lekko ugięte. Ciągnij maksymalnie do siebie. Wygnij plecy w łuk i ciągnij w kierunku talii, trzymając łokcie przy sobie.



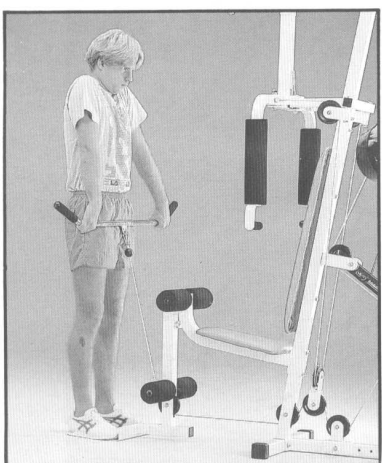
6. „WIOSŁOWANIE” W POZYCJI ZGIĘTEJ  
(mięśnie grzbietu, bicepsy, ramiona, mięśnie prostujące kręgosłupa)

Zainstaluj poprzeczkę wraz z łańcuszkiem w pozycji dolnej. Wyreguluj odpowiednią długość. Stań na szynie, złap za uchwyty, pochyl się w przód i pociągnij poprzeczkę w kierunku dolnej części klatki piersiowej. Ramiona na boki pod kątem 45 stopni



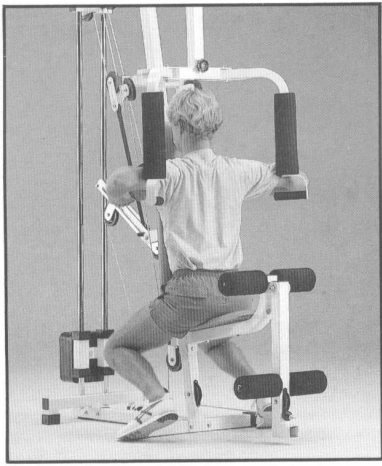
7. „WIOSŁOWANIE” -DZWIGNIA RAMION  
(mięśnie łopatek, grzbietu, prostujące kręgosłupa, bicepsy)

Zwolnij dźwignię blokującą i umocuj piankowe wałki w górnej pozycji. Stań na lekko ugiętych nogach tak, aby kolanami zaprzeć się o wałki. Złap za dźwignie ramion i pociągnij je do tyłu, tak daleko, jak to możliwe. Górne części ramion należy mieć rozchylone na boki pod kątem 45 stopni.



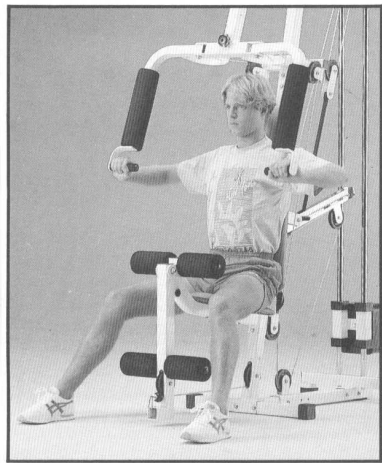
8. WZRUSZANIE RAMIONAMI  
(mięśnie łopatek, przedramiona)

Stając na przedniej podporze pod stopy, złap drążek szerzej, niż wynosi rozstaw twoich ramion. Plecy utrzymuj proste. Ugnij ramiona do przodu a następnie wykonuj jak najszersze krążenia do tyłu i do przodu.



9. ĆWICZENIE NA TYLNY MIĘSIEŃ TRÓJKĄTNY  
(tylny mięsień trójkątny, mięśnie pleców)

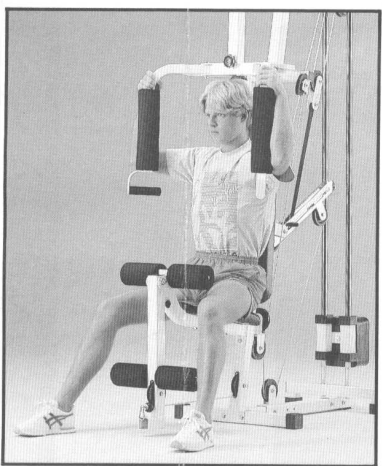
Dokręć dźwigenkę blokady i usiądź twarzą w kierunku tyłu atlasu. Wypychaj ramiona dźwigni do tyłu, najdalej, jak to jest możliwe.



10. WYCISKANIE RAMION

(mięśnie klatki piersiowej, mięsień trójkątny i trójgłowy)

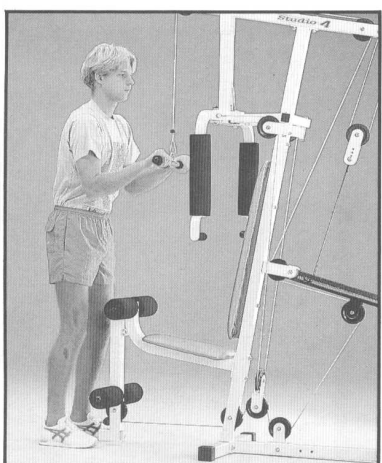
Zwolnij dźwigenkę blokady ramion a wałki dla kolan umieść w górnej pozycji, aby zrobić miejsce dla nóg. Usiądź, złap za uchwyty dźwigni i wypychaj do przodu. Łokcie mają być skierowane na boki. Ćwiczenie to jest doskonałym ćwiczeniem rozciągającym wstępnym.



11. „MOTYLEK”

(mięśnie klatki piersiowej)

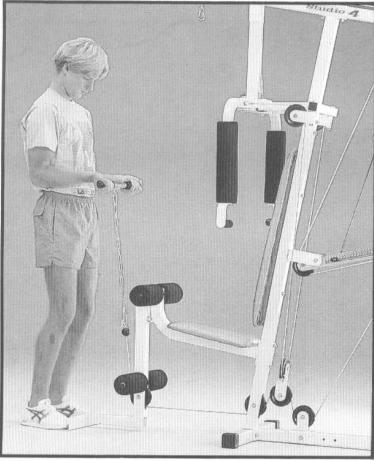
Dokręć dźwigenkę blokady a wałki dla kolan umieść w poz. górnej, by zrobić miejsce dla nóg. Usiądź i złap dłońmi za górną część ramion dźwigni, łokcie opierając na dolnych krawędziach gąbkowych wałków. Dźwignie należy wypychać za pomocą samych łokci (nie przenosić siły na dłonie).



12. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI TRÓJGŁOWYCH/ TRICEPS

(triceps –cz. środkowa i wewnętrzna)

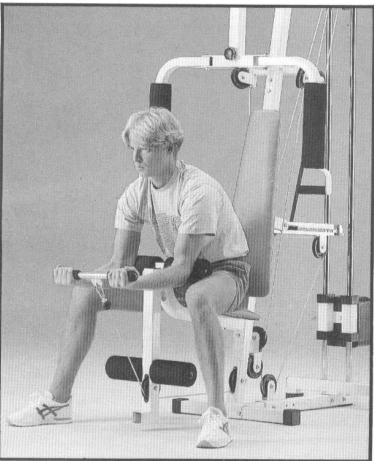
Stając przodem do atlasu złap za drążek górny i pociągnij w dół do momentu, aż górna część rąk osiągnie kąt 45 stopni. Teraz utrzymując nieruchomo całe ciało i ramiona, należy wyprostować przedramiona.



### 13. ĆWICZENIE MIĘŚNI DWÓGŁOWYCH W POZ. STOJĄCEJ

(bicepsy, zginacze przedramion)

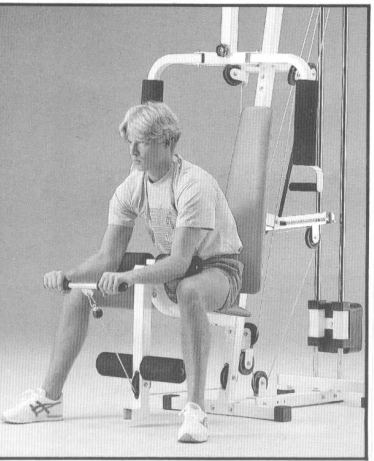
Stając nogami na wsporniku złap za drążek prostymi rękoma, łokcie trzymając blisko przy ciele. Pociągnij uchwyt w górę tak wysoko, jak to możliwe, pracując tylko przedramionami.



### 14. ĆWICZENIE MIĘŚNI DWÓGŁOWYCH W POZ. SIEDZĄCEJ

(bicepsy, zginacze przedramion)

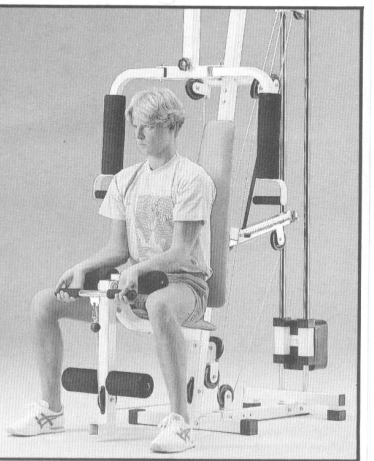
Po umieszczeniu gąbkowych wałków w górnym otworze, usiądź i złap za drążek. Łokcie oprzyj na wałkach. Podciągaj drążek tak wysoko, jak to możliwe.



### 15. ĆWICZENIE MIĘŚNI PRZEDRAMION

(główny akcent na mięśnie spodnie przedramienia, drugorzędny na bicepsy)

Ćwiczenie podobne do poprzedniego, różnicą jest jedynie sposób uchwycenia drążka. Chwytamy drążek od góry i używając przedramion podciągamy go do góry

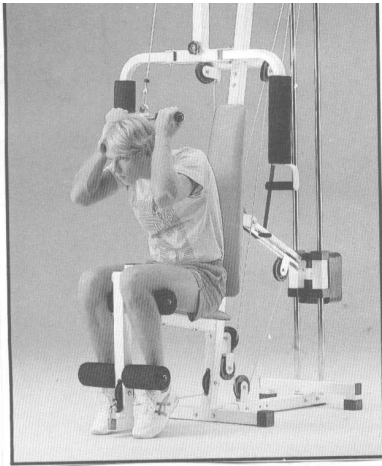


### 16. ĆWICZENIE NADGARSTKÓW

(przy uchwycie górnym –mięśnie przedramienia; przy uchwycie dolnym –mięśnie prostujące przedramienia)

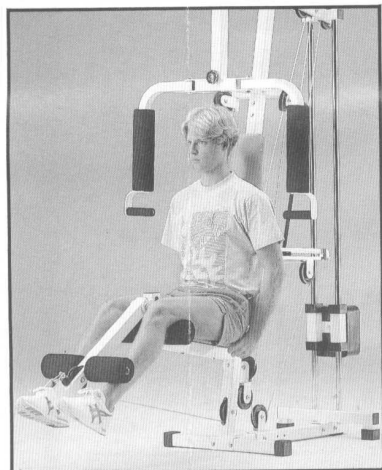
Piankowe walce umieszczamy w otworze górnym i siadamy, opierając przedramiona na wałkach. Złap za drążek i podciągaj nadgarstki najdalej, jak to możliwe.





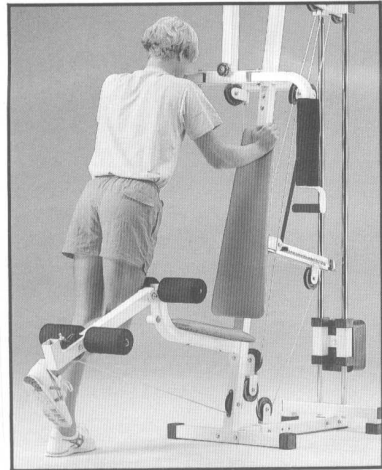
17. SKŁONY W POZ. SIEDZĄCEJ Z WYCIĄGANIEM DRAŻKA GÓRNEGO  
(mięśnie brzucha, dolne mięśnie grzbietowe)

Zamontuj wałki piankowe w dolnym otworze. Usiądź, zaplatając nogi za wałki, jak na zał. obrazku. Złap drążek z tyłu głowy i wykonuj skłony zginając się w talii.



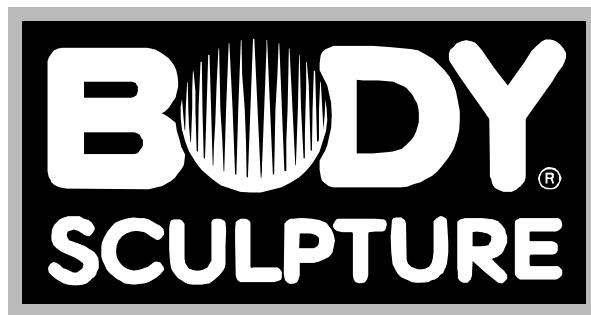
18. WYCISKANIE NOŻNE W POZ. SIEDZĄCEJ  
(mięśnie czterogłowe)

Po zamontowaniu wałków w otworze dolnym, ułóż stopy tuż za dolnymi wałkami i usiądź. Złap za spód siedzenia i powoli prostuj nogi.



19. ZGINANIE NOG Z OBCIĄŻENIEM POZ. STOJĄCA  
(grupa ścięgien pod kolanami)

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



S I N C E 1 9 6 5

COPYRIGHT ©2007 BY BODY SCULPTURE INTERNATIONAL EUROPE LTD. ALL RIGHTS RESERVED. UNAUTHORIZED DUPLICATION IS A VIOLATION OF LAW.





**GWARANT: BACHA SPORT**

**ARTYKUŁ: ATLAS WIELOFUNKCYJNY  
DWUSTANOWISKOWY**

**SYMBOL: BMG 4700**

**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 nie podpisana, ważna na podstawie dokumentu zakupu (faktura, WZ, 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 do odpowiedniej maksymalnej masy ćwiczącego. Informację ta 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 UPRAWNIEN  
KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.**