

SINCE 1965



ŁAWKA DO SZTANGI BW-3210A



INSTRUKCJA OBSŁUGI

EN 957



59037331000161

WAŻNE INFORMACJE

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO MONTAŻU PROSIMY O UWAŻNE PRZECZYTANIE NINIEJSZEJ INSTRUKCJI.

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. 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 spłycony oddech, „migotanie” przed oczyma, zawroty głowy, mdłości, itp. W razie wystąpienia tych, lub podobnych dolegliwości wskazany jest niezwłoczny kontakt z lekarzem.
4. Dzieci oraz zwierzęta nie powinny mieć bezpośredniej styczności z urządzeniem. Przyrząd ten jest przeznaczony wyłącznie dla dorosłych.
5. Ławka powinna być umieszczona na trwałej, płaskiej powierzchni podłogi, wyłożonej wykładziną w celu dodatkowego zabezpieczenia. Wokół ławki należy zapewnić ok. 0,5 m wolnej przestrzeni dla bezpieczeństwa.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy sprawdzić, czy wszystkie nakrętki i śruby są starannie dokręcone. Nie wolno używać urządzenia jeżeli jest ono w jakimkolwiek stopniu uszkodzone
7. Odpowiedni standard bezpieczeństwa może być zapewniony jedynie przy regularnej konserwacji i sprawdzaniu stanu wszystkich połączeń.
8. Urządzenie powinno być używane zawsze zgodnie z przeznaczeniem. Jeżeli zostanie odkryty jakiegokolwiek 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 zahaczać o wystające elementy ławki, lub takiego, które ograniczałoby ruchy.
10. Podczas przenoszenia, lub dźwigania przyrządu należy zachować ostrożność aby nie nadwerężyć pleców.
11. Maksymalna waga osoby ćwiczącej 100kg, Maksymalne obciążenie jakie można nałożyć na ławkę wynosi: 100 kg (sztanga) 25 kg (Na każdą ze stron stacji motylkowej) 40kg (stacja nożna) Systematycznie należy dokręcać śruby które w trakcie ćwiczeń mogą ulec poluzowaniu!!!
12. Przyrząd posiada europejski certyfikat zgodności o numerze EN957 w klasie H. C.
13. Transport i magazynowanie powinno odbywać się zgodnie z ogólnymi zasadami bezpieczeństwa.

UWAGA: Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek ćwiczenia skonsultuj się ze swoim lekarzem. Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, mdlenie lub podobne objawy -zaprzestań ćwiczeń i udaj się do lekarza!

DANE TECHNICZNE

WYMIARY: Szerokość: 148,5 cm i 84 cm po złożeniu

Wysokość: 132 cm i 187 cm po złożeniu

Długość: 185 cm i 77 cm po złożeniu

WAGA: 34 kg

MAKSYMALNA WAGA OSOBY ĆWICZĄCEJ 100KG

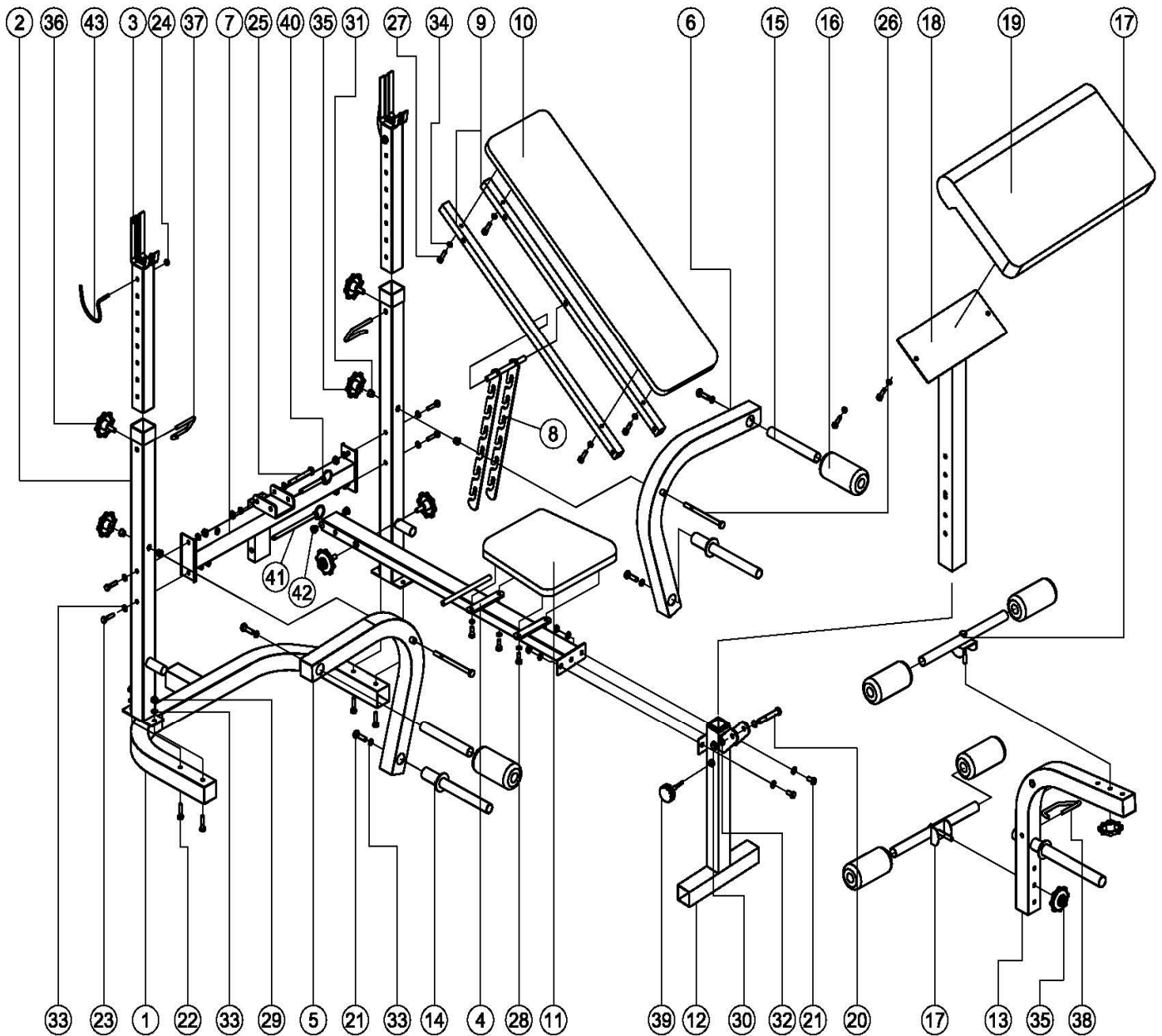
SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY

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:

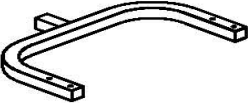
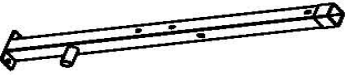
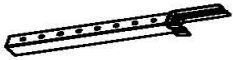

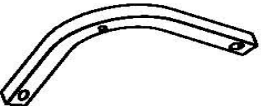

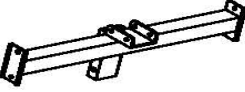


BACHA SPORT

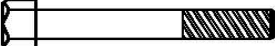

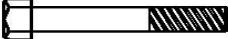
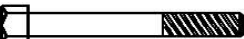

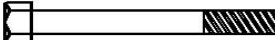
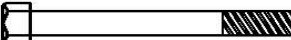





44-164 Gliwice, ul. Radomska 71,
Tel: 32/270-16-15 Fax: 032/ 270-12-09
e-mail: reklamacje@bachasport.pl



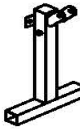
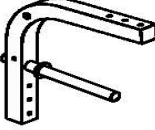






RYSUNEK MONTAŻOWY










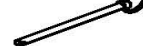




LISTA CZĘŚCI

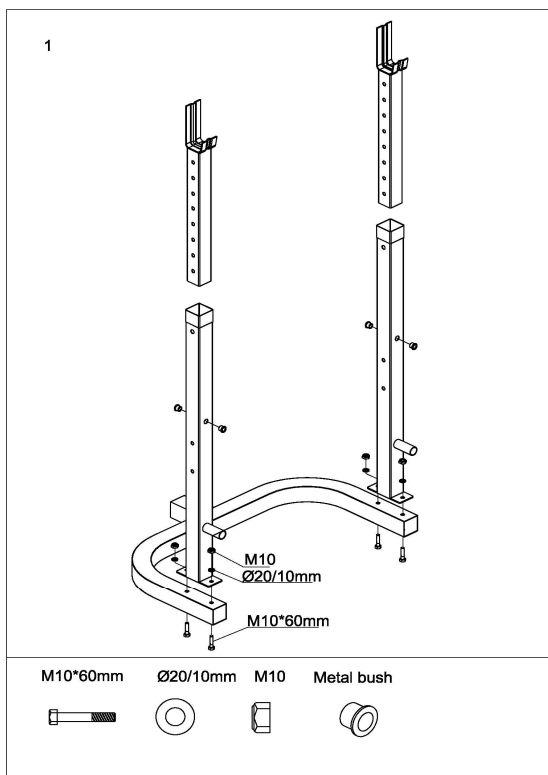
1		1
2		2
3		2
4		1
5		1
6		1
7		1
8		1
9		2

20		M12*80	1
21		M10*20	6
22		M10*60	4
23		M10*65	4
24		M8 MUT	2
25		M10*85	1
26		M10*155	2
27		M6*35	4
28		M6*16	6
29		M10 MUT	11
30		M12 NUT	1
31		Metal bush	4

10		1
11		1
12		1
13		1
14		2
15		2
16		6
17		2
18		1
19		1

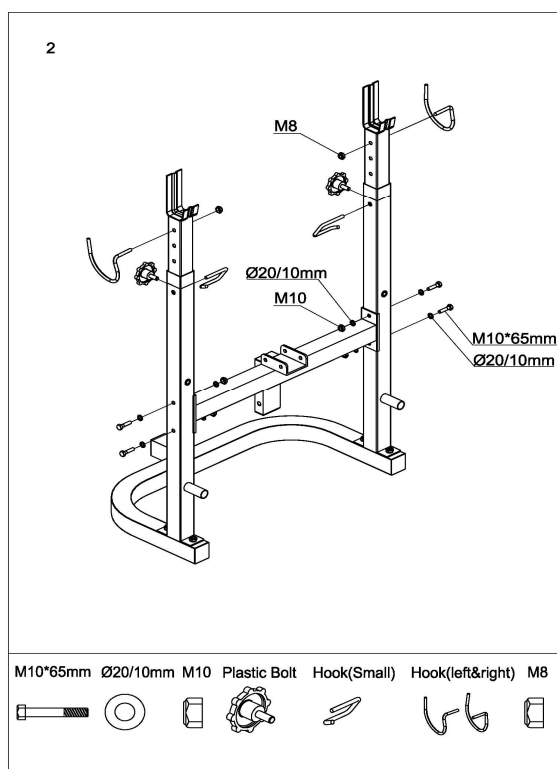
32		Ø24/12mm	2
33		Ø20/10mm	22
34		Ø20/6mm	10
35		Plastic Screw	4
36		Plastic Bolt	4
37		Hook(Small)	2
38		Hook(Large)	1
39		Plastic Bolt	1
40		Pull pinØ10*80	1
41		Pull pinØ10*170	1
42		Metal bush	2
43		Hook(left/right)	2

INSTRUKCJA MONTAZU



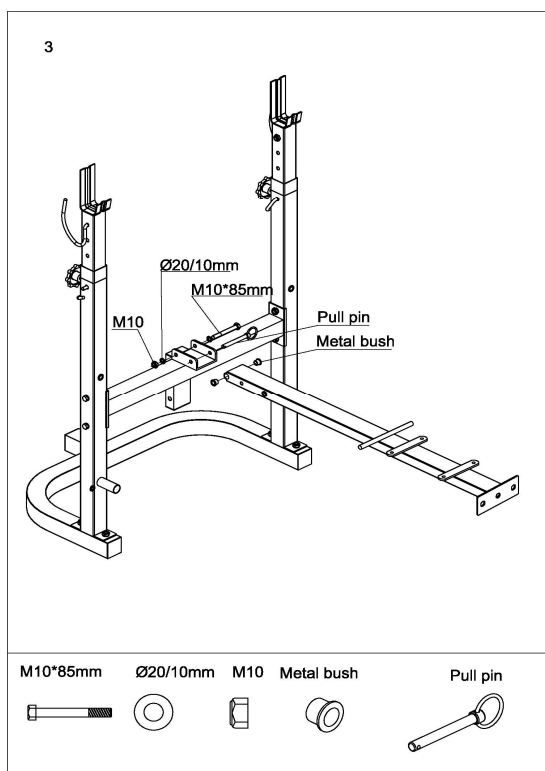
KROK 1

Przykręć podstawy do stop ławki.
Następnie nałóż podpory sztangi. Teraz do odpowiednich otworów włóż metalowe tulejki



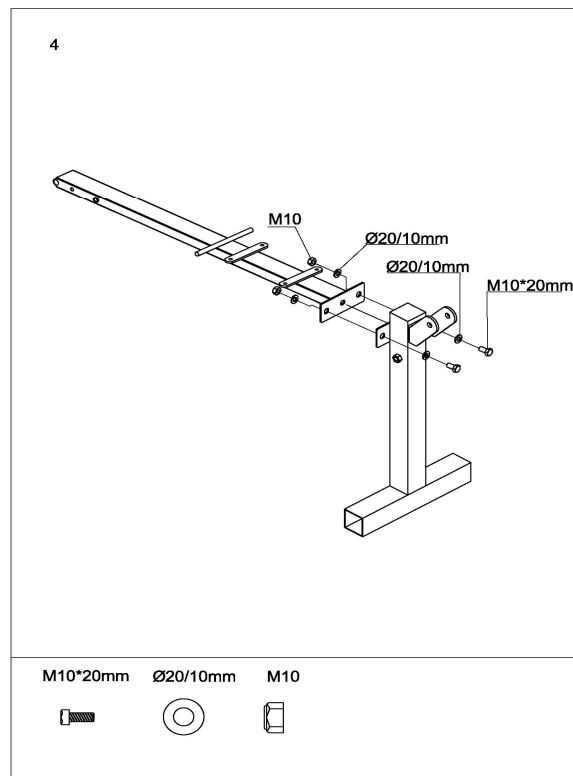
KROK 2

Pomiędzy podporami sztangi przykręć poprzeczkę
Używając do tego śrub, podkładek oraz samoblokujących nakrętek



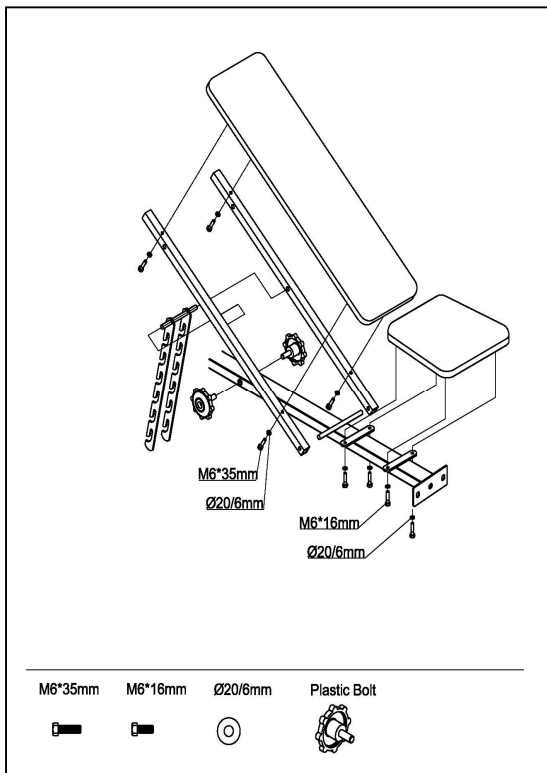
KROK 3

Przykręć belkę główną pośrodku poprzeczki. Wprowadź przetyczkę do otworu w poprzeczce.



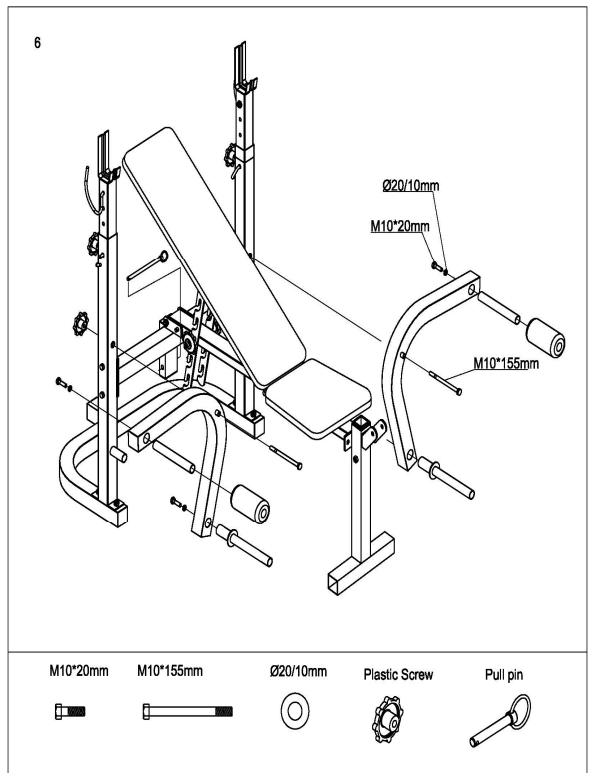
KROK 4.

Przykręć przednią nogę w kształcie litery T do belki głównej. Teraz przewlec przetyczkę przez otwór belki.



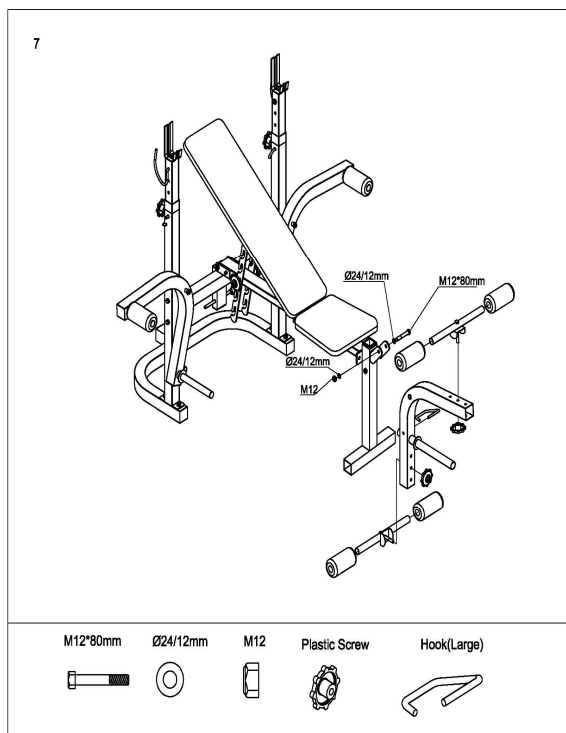
KROK 5.

Używając śrub i podkładek przykręć do ramy siedzisko i oparcie.



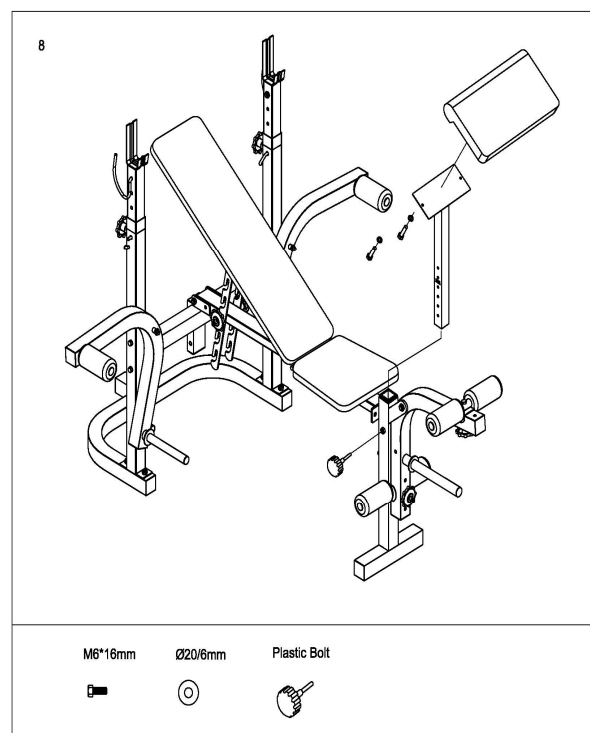
KROK 6

Przykręć obydwa ramiona boczne, używając do tego śrub i plastikowych nakrętek. Przymocuj uchwyty obciążenia oraz piankowe wałki. Nasuń wałki na uchwyty obciążenia.



KROK 7

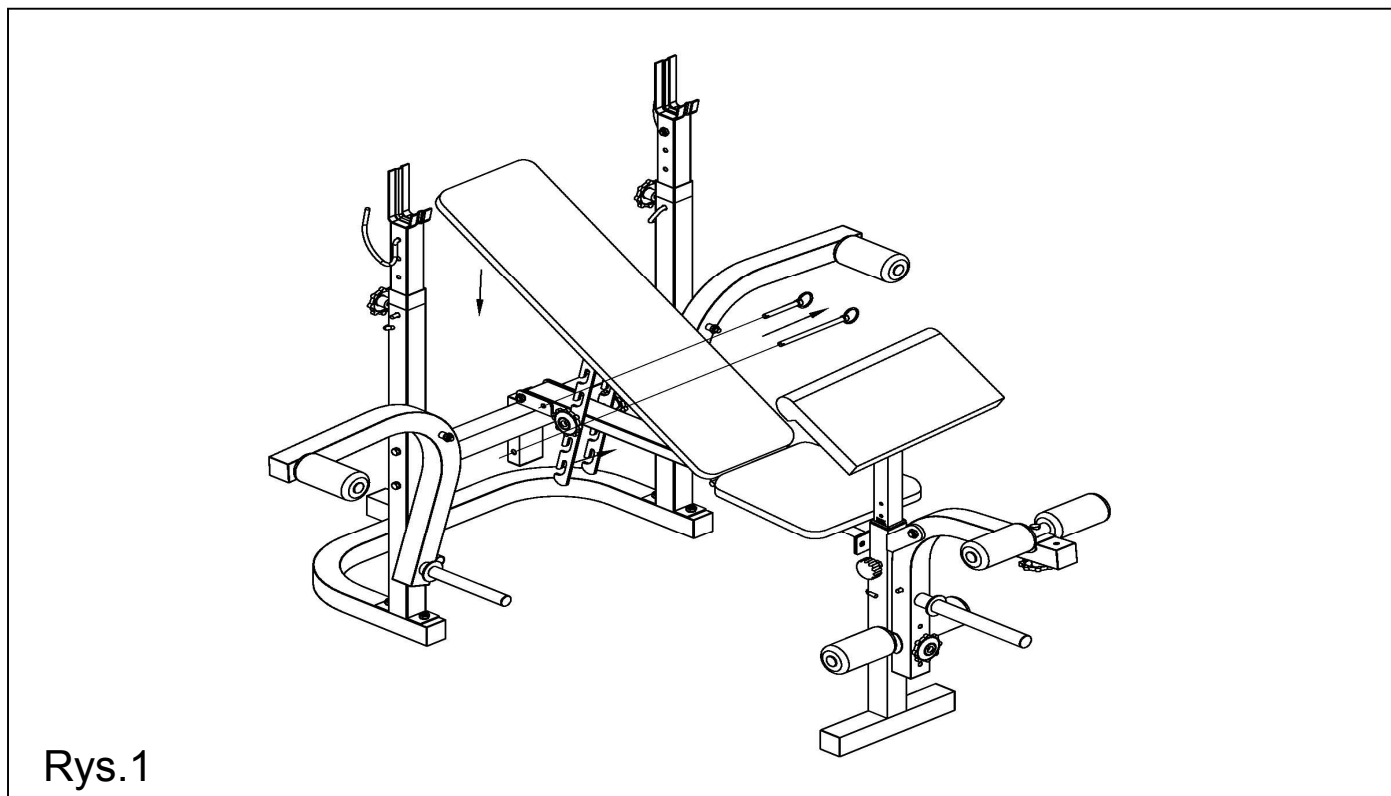
Zamocuj ramie obciążenia nożnego do przedniej nogi. Ustaw drążki na którym będą zamocowane piankowe wałki i przykręć je do nogi dokręcając plastikowymi nakrętkami. Następnie załóż piankowe wałki.



KROK 8

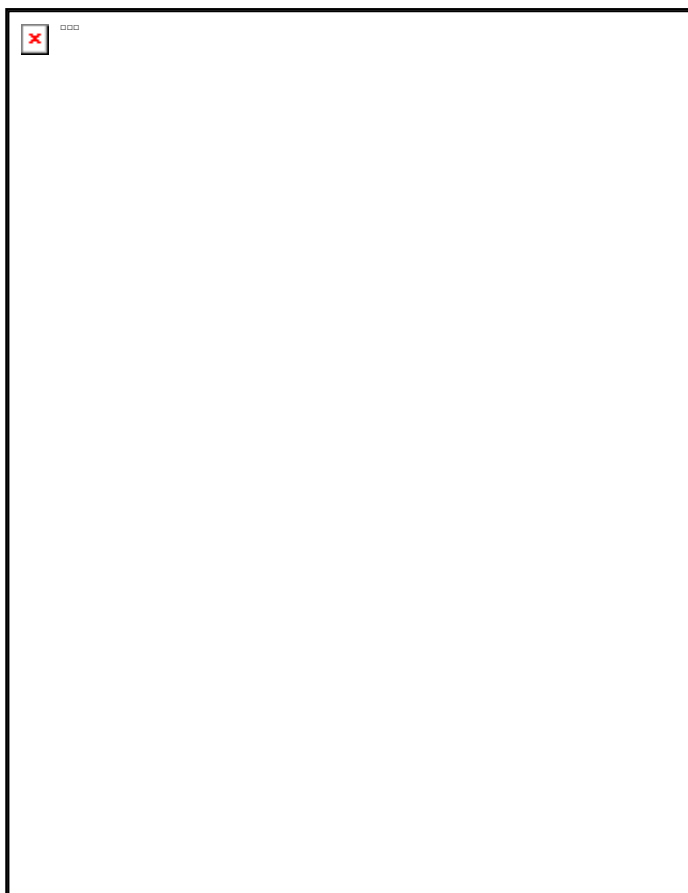
Następnie przytwierdź modlitewnik używając do tego pozostałych śrub.

INSTRUKCJA SKŁADANIA ŁAWKI



Rys.1

Aby złożyć ławkę na czas przechowywania, należy najpierw usunąć z niej wszystkie obciążniki i/ lub sztangi. Wyjmij przetyczki, a następnie złoż ławkę, podnosząc jej przednią część do góry.



Trzymając ławkę w pozycji pionowej wprowadź zawleczkę do belki głównej i przedniej nogi.

Rys.2

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

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**

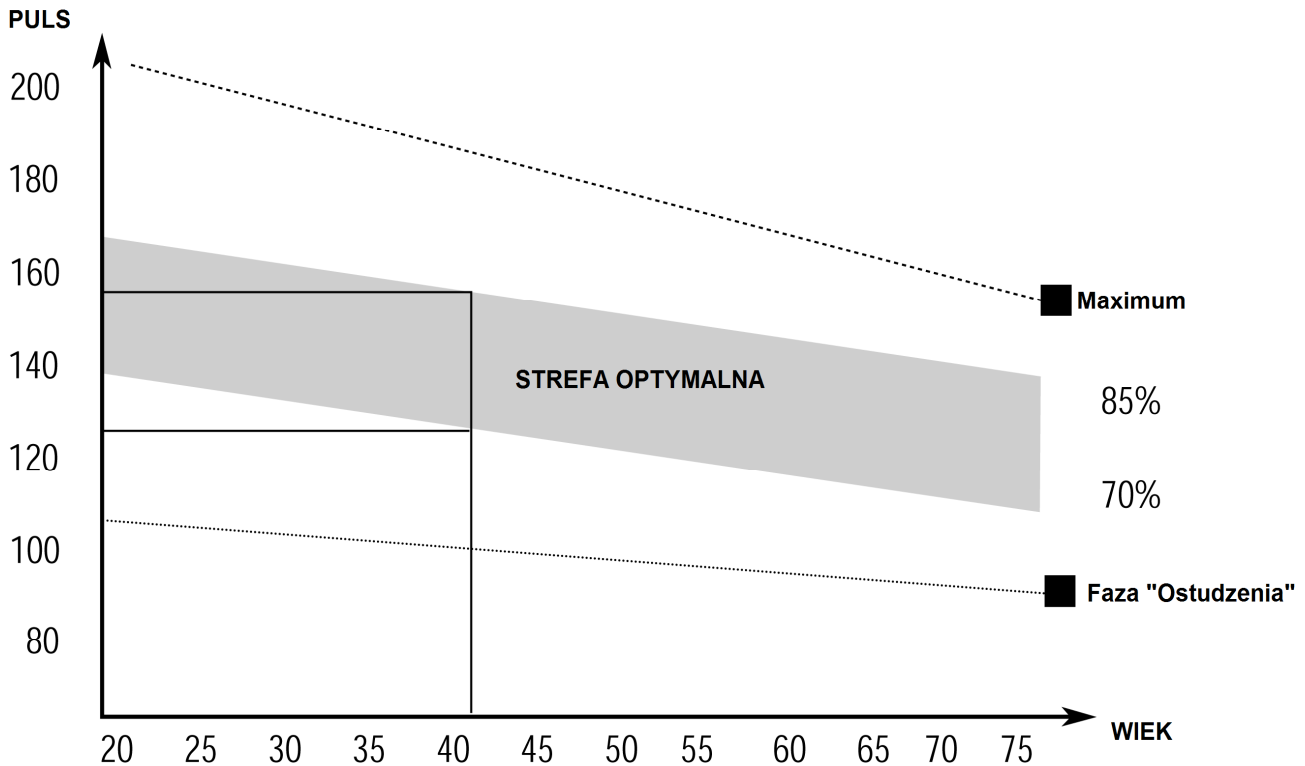
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Podczas rozgrzewki powinno się ćwiczyć z minimalnym oporem nie obciążając 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 ochłonić 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 zająć 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 ciężiej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągnięty cel.

WSKAZÓWKI DLA ĆWICZĄCYCH

Zanim przystąpisz do treningu właściwego:

- **Zbuduj solidne podstawy** - stosuj w swoim treningu ćwiczenia podstawowe angażujące wiele grup mięśni.
- **Naucz się prawidłowej techniki.** Wypróbuj ruchy w poszczególnych ćwiczeniach bez nakładania obciążenia. Nieprawidłowa technika to częsta przyczyna kontuzji i braku postępów w treningu.
- **Dobierz odpowiednie obciążenie.** Jeśli jesteś w stanie z łatwością wykonać więcej niż 12 powtórzeń, obciążenie którego używasz jest za lekkie. Jeśli nie możesz zrobić 8, jest prawdopodobnie za ciężkie. Jeśli chcesz mieć najszybsze przyrosty musisz chcieć dochodzić do nieudanej próby (lub porządnego zmęczenia) w ramach 8 - 12 powtórzeń. Wykonuj 2 do 3 serii na każdą grupę mięśniową.
- **W przerwach między seriami** nie stój czy siedź w bezruchu ! Staraj się rozciągać trenowane mięśnie. To przyspiesza ich regenerację przed następną serią.
- **Najpierw trenuj duże grupy** mięśniowe (nogi, grzbiet, klatka piersiowa) potem mniejsze (biceps, triceps, itd). Jeśli będziesz robił odwrotnie może ci nie starczać energii do prawidłowej stymulacji maksymalnego wzrostu dużych grup mięśni.
- **Zmieniaj swój trening** co ok. 3 miesiące. Po takim okresie czasu mięśnie "przyzwyczajają się" do treningu i reagują na niego słabiej. Dlatego też zmieniaj ćwiczenia czy kolejność ich wykonywania. Pamiętaj jednak, że zbyt częste zmiany (w okresach krótszych niż 3 miesiące) również nie przyniosą oczekiwanych rezultatów. Mięsień musi mieć czas na zareagowanie na konkretny program treningowy.
- **Koncentruj się na mięśniu**, który trenujesz. Wykonywanie samych ruchów nie wystarczy. Musisz "widzieć" mięsień, który pracuje. Wyobrażaj sobie jak rośnie. W szczytowym momencie ruchu napinaj go tak mocno jak tylko zdołasz.
- **Nie ma jednego najlepszego** programu treningowego !!! Nie "małpuj" programów treningowych profesjonalistów. Uwierz, że jako początkujący osiągniesz najlepsze rezultaty najprostszymi metodami. Zapomnij w pierwszym roku o treningu Doriana Yatesa, Flexa Wheelera czy innych profesjonalistów. Jesteś początkujący i rób programy dla początkujących. Nawet jeśli wydają ci się one zbyt proste i mało przekonujące. Każdy profesjonalista zaczął właśnie w taki sposób.

PODSTAWOWE ĆWICZENIA NA KAŻDĄ Z GRUP MIĘŚNIOWYCH:

- **klatka piersiowa**- wyciskanie w leżeniu (sztangi, sztangielek, na maszynie), wyciskanie na ławce skośnej, uginanie ramion na poręczach, rozpiętki (na ławce poziomej, ukośnej), ściąganie linek na wyciągu
- **barki** - wyciskanie nad głowę (sztangi, sztangielek, na maszynie), unoszenie ramion bokiem (na wyciągu, ze sztangielkami), unoszenie ramion z przodu, unoszenie ramion bokiem w opadzie, podciąganie sztangi wzdłuż tułowia stojąc.
- **czworoboczne** - podciąganie sztangi wzdłuż tułowia stojąc, "wzruszanie" barkami.
- **mięśnie pleców** - ściąganie drążka na wyciągu do dołu (przed i za głowę), podnoszenie sztangi w opadzie w podporze skośnej, ściąganie na wyciągu poziomym, podnoszenie sztangielki jednorącz.
- **triceps** - wyciskanie (prostowanie) ramion do dołu (nachwytem, podchwytem), prostowanie ramion zza głowy (francuskie wyciskanie) ze sztangą, sztangielką, na maszynie, "pompki" na poręczach.
- **biceps** - uginanie ramion stojąc (ze sztangą łamaną, ze sztangielkami), uginanie ramion ze sztangielkami siedząc (na ławeczce), unoszenie sztangielki jednorącz, koncentryczne unoszenie sztangielki jednorącz.
- **mięśnie brzucha** - spinanie mięśni brzucha, skłony, wznosy nóg, skłony boczne, unoszenie kolan.
- **czworogłowy uda** - przysiady, przysiady typu "Hack", wyciskanie nogami, prostowanie nóg
- **dwugłowy uda** - uginanie nóg w leżeniu (na brzuchu) stojąc, siedząc.
- **łydki** - wspięcia na palcach stóp (stając, siedząc, z pochylonym tułowiem).

REGENERACJA:

Poza przemyślanym i dobrze skomponowanym treningiem oraz odpowiednią dietą, jest to najważniejszy czynnik decydujący o przyroście(lub jego braku)masy mięśniowej. Należy pamiętać, że mięśnie rosną właśnie podczas odpoczynku i bez stworzenia im odpowiednich warunków do niego, nie można liczyć na ich rozwój. Takie warunki to m.in.:

- adekwatny do wykonanego wysiłku treningowego czas wypoczynku,
- wspomaganie procesu regeneracji stosowaniem odnowy biologicznej (sauna, masaż, automasaż, pływanie oraz ćwiczenia na basenie, itp.)
- -właściwa dieta-dobrana pod kątem wykonywanych treningów i celów postawionych sobie w planie treningowym- wspomagana odpowiednimi suplementami.

INTENSYWNOŚĆ

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

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

PLAN TRENINGOWY

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

Nasze treningi powinny być ukierunkowane na wyznaczony cel i w związku z tym powinny różnić się od siebie (adekwatnie do postawionego celu). I tak np.:

- **Trening na masę**-oparty powinien być na ćwiczeniach podstawowych (przysiady, wyciskania, uginania i wyprosty ramion, itp.) z wolnymi ciężarami (sztanga, sztangielki)-ilość serii kształtować się powinna następująco: na duże grupy mięśniowe (np. klatka, grzbiet, uda) ok. 12-16 serii, na mniejsze (np. łydki, bicepsy, tricepsy) ok. 9-12 serii (ponadto 1-3 serii rozgrzewkowych w obu przypadkach), ilość powtórzeń 6-12, przerwy pomiędzy seriami ok. 2-3 minut. Każda grupa mięśniowa trenowana raz w tygodniu. Czas trwania: 4-8 tygodni. Oczywiście jest to tylko bardzo ogólny zapis, a od tych zasad są odstępstwa, ponieważ każdy organizm reaguje inaczej na te same bodźce.
- **Trening na poprawę siły**-każda grupa mięśniowa trenowana raz w tygodniu. Trening na dużych ciężarach z małą ilością powtórzeń w seriach (8-1). Przerwy pomiędzy seriami wydłużamy do 3-5 minut. Na duże grupy wykonujemy 8-10 serii, na małe 6-8 serii (plus 2-3 serie rozgrzewkowe w obu przypadkach). Trening oparty na podstawowych ćwiczeniach (wyciskania, przysiady, uginania i wyprosty ramion, itp.) z użyciem wolnych ciężarów (sztanga, sztangielki). Czas trwania: 4-8 tygodni (nie dłużej). Oczywiście jest to tylko bardzo ogólny zapis, a od tych zasad są odstępstwa, ponieważ każdy organizm reaguje inaczej na te same bodźce. I tak w rzeczywistości, każdy powinien wypracować sobie osobisty program-adekwatny do indywidualnych predyspozycji organizmu, a zapis ogólny powinien służyć, jako podstawa do dalszych prób wypracowania tego programu.
- **Trening na rzeźbę**-tutaj zalecana jest większa liczba treningów (nawet do 6 tygodniowo)-każdą grupę mięśniową trenujemy nawet 2 razy w tygodniu. Treningi krótkie, bardzo intensywne (przerwy pomiędzy seriami zmniejszamy do 60-30 sekund) z dużą różnorodnością ćwiczeń (dodajemy więcej ćwiczeń izolowanych, jak np. rozpiętki w leżeniu, krzyżowanie linek wyciągów, ćwiczenia na maszynach treningowych). Można stosować superserie, serie łączone, serie potrójne, gigantserie (powyżej 3 ćwiczeń na tę samą grupę wykonywanych w minimalnych odstępach)-oczywiście w miarę zaawansowania ćwiczącego. Na większe grupy mięśniowe wykonujemy 12-9 serii, na mniejsze 10-7 serii-ilość powtórzeń nie mniejsza niż 10-12. Dobre połączenie to wykonanie po treningu siłowym treningu aerobowego (30-45 minut). Oczywiście jest to tylko bardzo ogólny zapis, a od tych zasad są odstępstwa, ponieważ każdy organizm reaguje inaczej na te same bodźce. I tak w rzeczywistości, każdy powinien wypracować sobie osobisty program-adekwatny do indywidualnych predyspozycji organizmu, a zapis ogólny powinien służyć, jako podstawa do dalszych prób wypracowania tego programu.
- **Trening w okresie regeneracyjnym**-Cykl ten stosujemy po każdym ciężkim cyklu, np. budowania siły. Jest to czas, w którym dajemy mięśniom trochę potrzebnego im luzu. Czas jego

trwania jest ściśle zależny od stopnia intensywności treningów w cyklu poprzedzającym i wynosi od 2 do 4 tygodni. Obciążenia, jakie stosujemy pozwalają na swobodne wykonanie 12-15 ruchów w każdej serii(z zapasem 2-3 powtórzeń, których oczywiście nie wykonujemy).Ilość serii na poszczególne grupy zbliżona do okresu budowania masy. Długość przerw pomiędzy seriami ok.2 minut-przy ćwiczeniach typowo siłowych(jak np. wyciskania, przysiady)-do 3-3,5 minuty. Każdą grupę trenujemy raz na 5-6 dni. Dobór ćwiczeń jest sprawą indywidualną-jest to także czas leczenia ewentualnych kontuzji(takich, które pozwalają na kontynuowanie treningów)i pod tym kątem można układać plan ćwiczeń na poszczególne grupy mięśniowe. I tak w rzeczywistości, każdy powinien wypracować sobie osobisty program-adekwatny do indywidualnych predyspozycji organizmu, a zapis ogólny powinien służyć, jako podstawa do dalszych prób wypracowania tego programu.

ROZGRZEWKĄ

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

KOLEJNOŚĆ WYKONYWANIA ĆWICZEŃ

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

- w pierwszej kolejności wykonujemy ćwiczenia na duże grupy mięśniowe-jeśli najpierw przećwiczymy małe grupy mięśniowe- ujemnie wpłynie to na wielkość obciążeń, jakie będziemy w stanie zastosować w treningu dużych grup(wyjątek podczas stosowania zasady "wstępnego zmęczenia mięśni")
- w pierwszej kolejności wykonujemy ćwiczenia złożone(jak: wyciskania, przysiady), izolowane(jak:rozpiętki, ćwiczenia na maszynach) w drugiej kolejności (wyjątek podczas stosowania zasady "wstępnego zmęczenia mięśni")
- ćwiczenie antagonistycznych grup-polega na wykonywaniu ćwiczeń na przeciwstawne grupy mięśniowe jedno po drugim(np. seria uginania ramion ze sztangą na bicepsy, a po niej seria prostowania ramion na wyciągu na tricepsy i ponownie),
- wykonujemy ćwiczenia na tę samą grupę jedno po drugim. Polega to na wykonywaniu sekwencji różnych ćwiczeń na tę samą grupę. Skuteczna metoda w okresie pracy nad rzeźbą mięśni.

Kolejność jest istotna nie tylko w obrębie pojedynczego treningu, ale także podczas planowania treningów na przestrzeni tygodnia lub innego okresu czasu(jednego minicyklu, podczas którego wykonujemy po jednym treningu na każdą grupę).W tym przypadku należy pamiętać podczas układania planu treningowego o **następujących zasadach**:

- nie powinno się trenować mięśni grzbietu w przeddzień treningu mięśni ud(grzbiet ma zbyt mało czasu na regenerację-szczególnie dolne partie),
- analogicznie jest z:
 - mięśniami naramiennymi i klatki piersiowej,
 - naramiennymi i trójgłowymi ramion(tricepsami)
 - -dwugłowymi ramion(bicepsami) i górnymi grzbietu
 - -przedramion i dwugłowymi ramion(bicepsami)
 - przedramion i trójgłowymi ramion(tricepsami)
 - -łydek i ud



GWARANT: BACHA SPORT

ARTYKUŁ: ŁAWKA DO SZTANGI

SYMBOL: BW 3210A

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 podbita, 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 UPRAWNIENÍ
KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.**