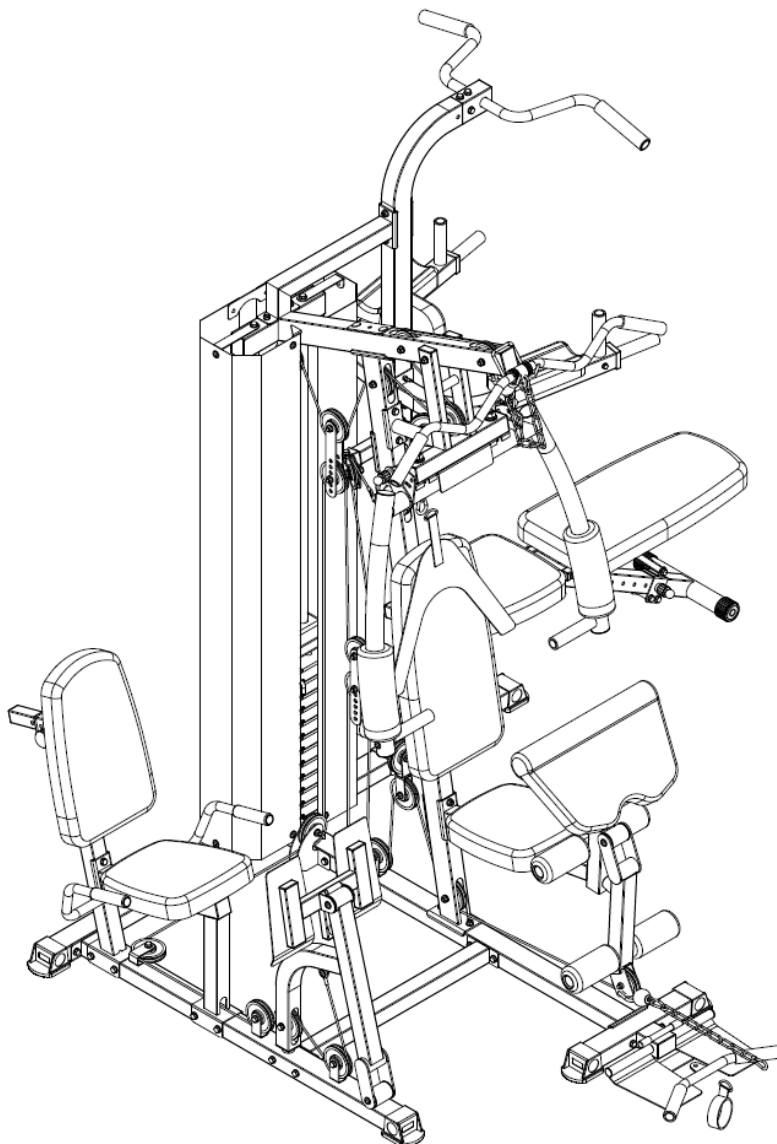


ATLAS TRENINGOWY

DS632S (MS632S)



IMPORTER:

DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63

01-336 Warszawa

delsport@delsport.pl

www.delsport.pl

tel.: 022/3509420-23

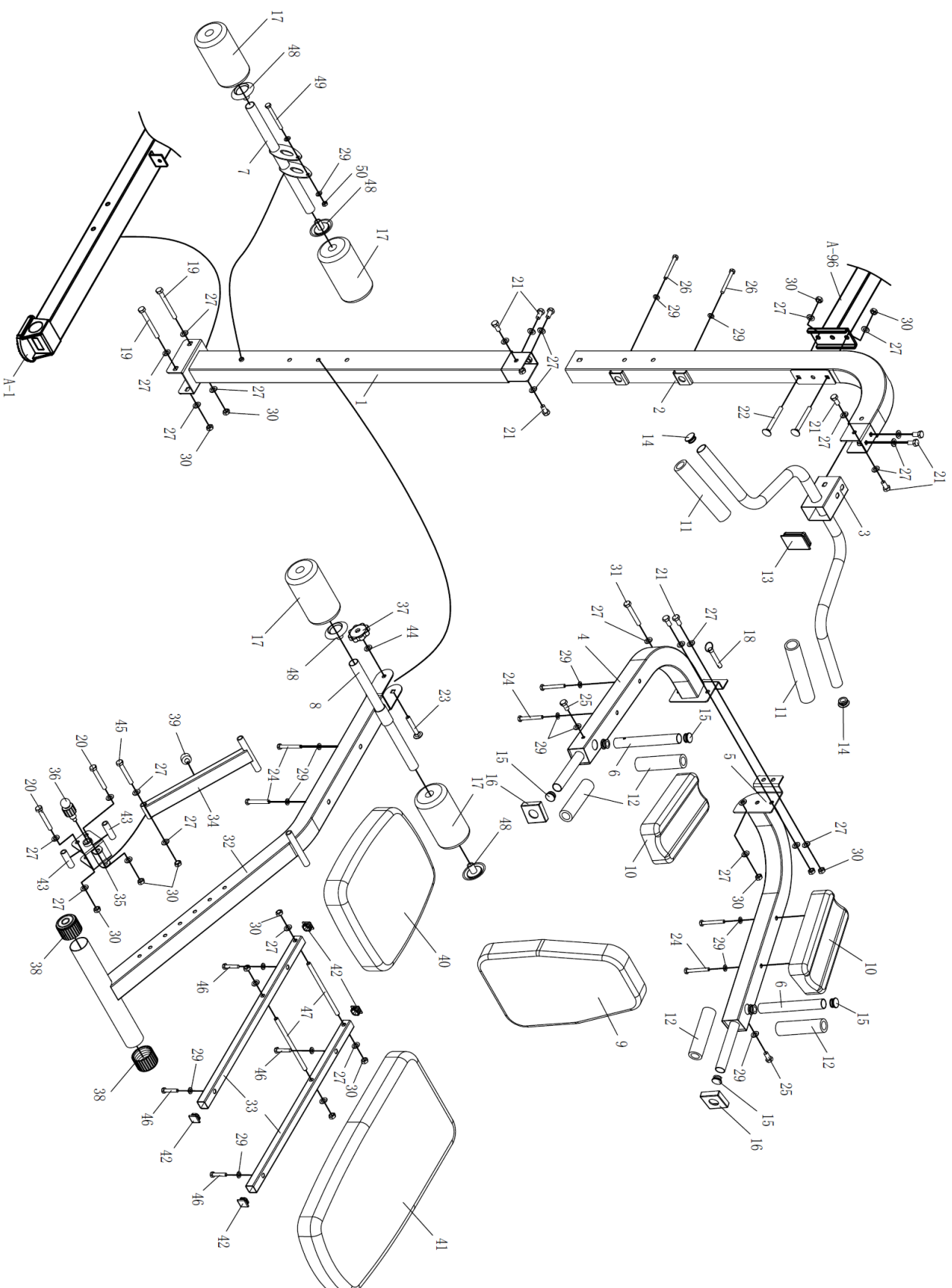
SERWIS: serwis@delsport.pl

OGÓLNE WSKAZÓWKI

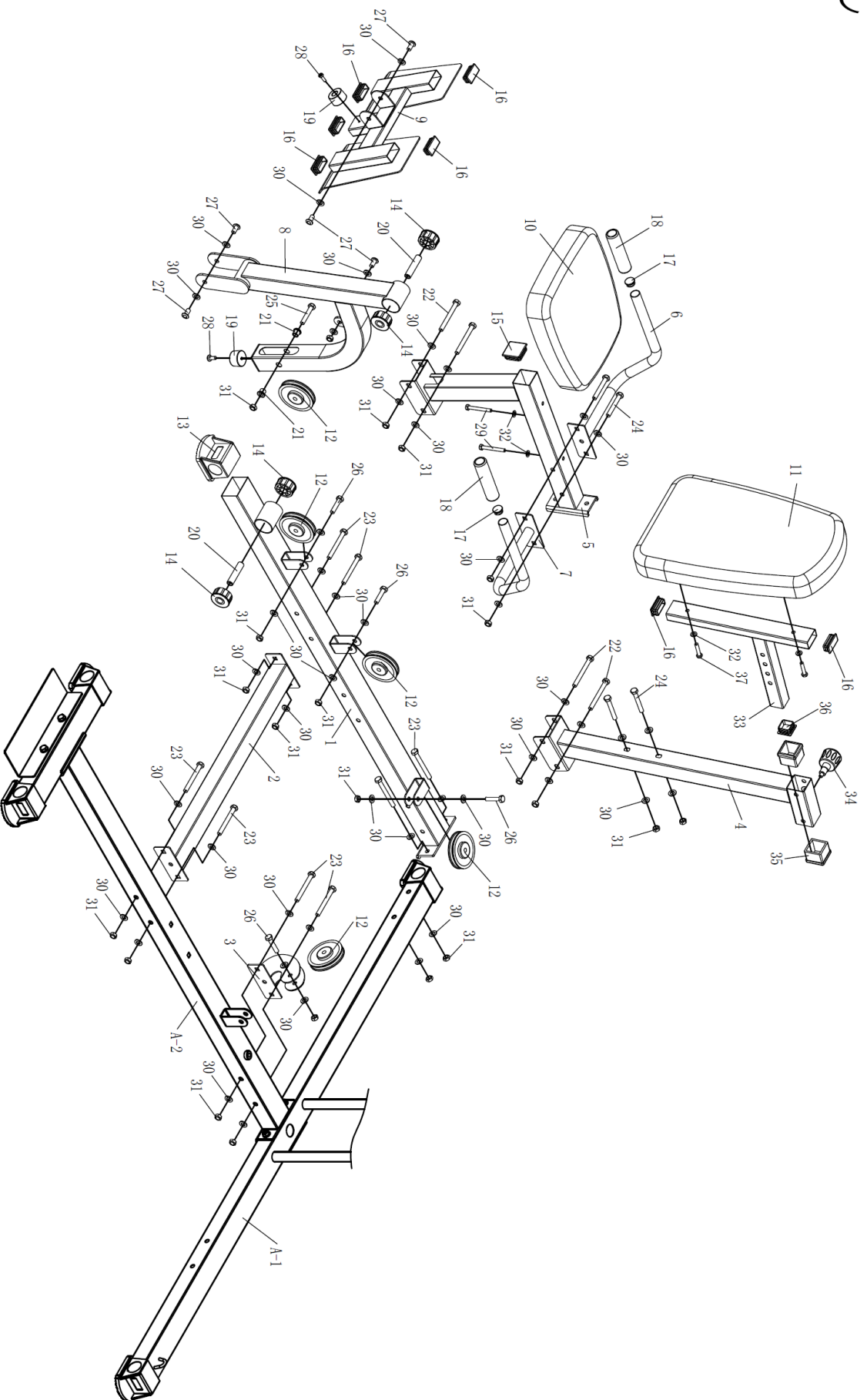
Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia.

1. Zanim rozpoczniesz korzystanie z urządzenia, upewnij się czy działa prawidłowo. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
2. Przed treningiem przeprowadź rozgrzewkę.
3. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na atlasie treningowym.
4. Urządzenie powinno być umieszczone na płaskiej powierzchni, w bezpiecznej odległości od ściany. Nie ustawiaj atlasu w miejscu, w którym może być ograniczony dostęp powietrza. By uchronić podłogę, wykładzinę przed zniszczeniem podłóż pod urządzenie np.: dywanik, kawałek materiału.
5. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
6. Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba. Z bieżni mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 120kg.
7. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów atlasu. Nie wkładaj rąk, nóg, a także żadnych przedmiotów pod atlas.
8. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
9. Nie jest wskazane umieszczanie urządzenia w pomieszczeniu o dużej wilgotności, gdyż może ulec korozji. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
10. Pozapinaj suwaki ubioru i zawiąż dobrze buty. Nie nakładaj na trening ubrań, które łatwo o coś zaczepić.
11. Atlas nie jest urządzeniem medycznym.
12. Przerwij ćwiczenia natychmiast jeśli poczujesz się źle lub jeśli poczujesz ból w klatce piersiowej, duszności, zawroty głowy, nudności. Skonsultuj się z lekarzem.

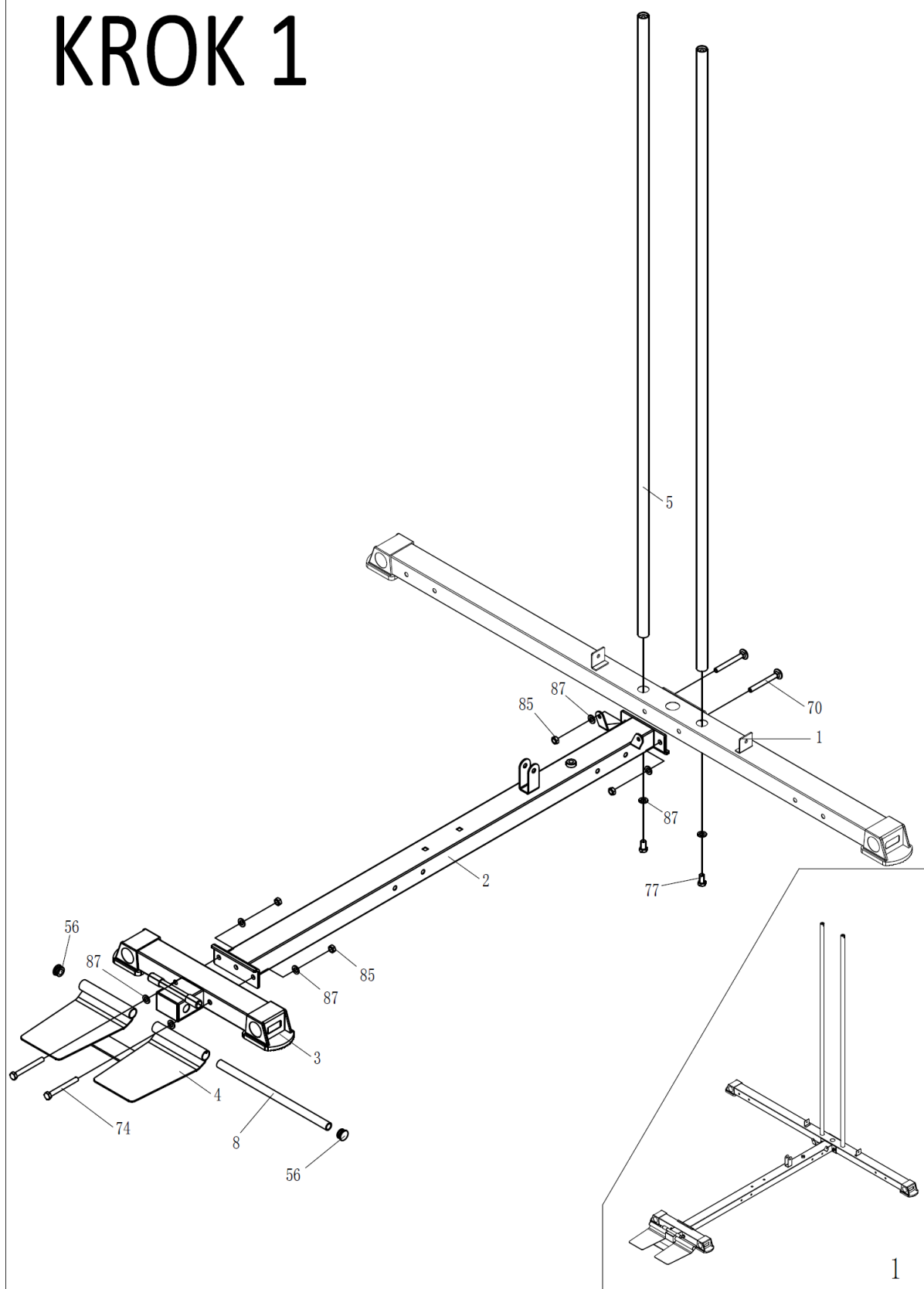
B



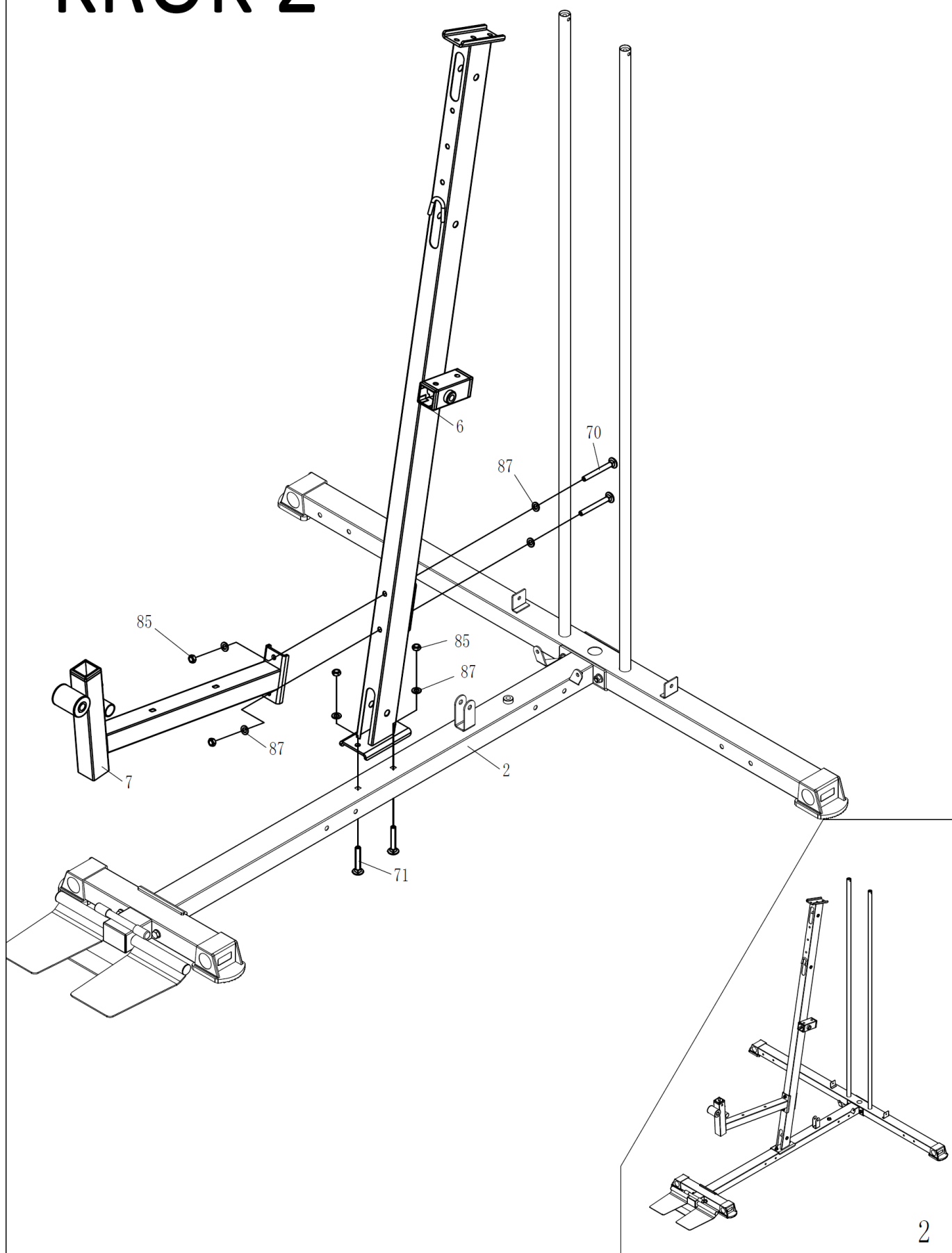
C



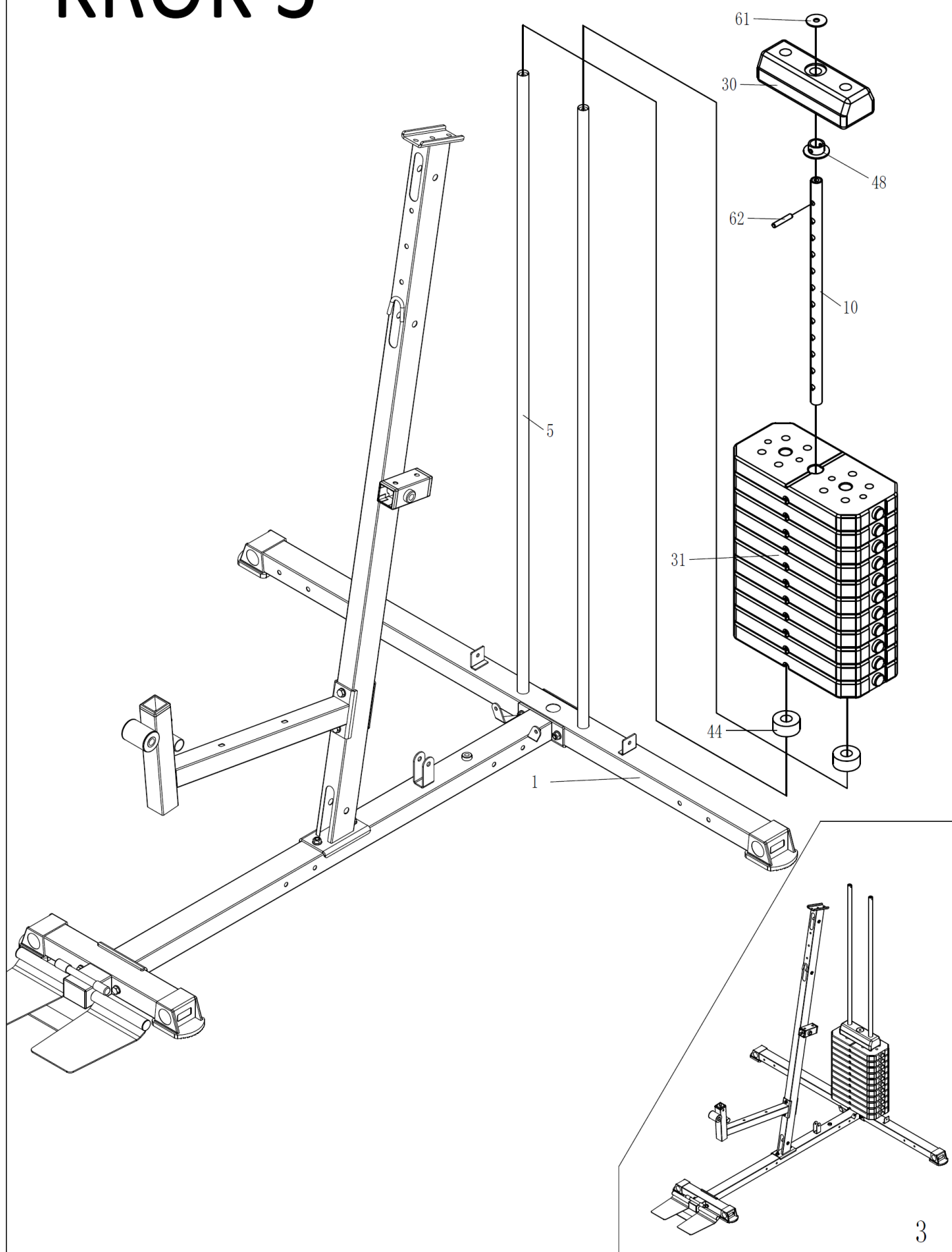
KROK 1



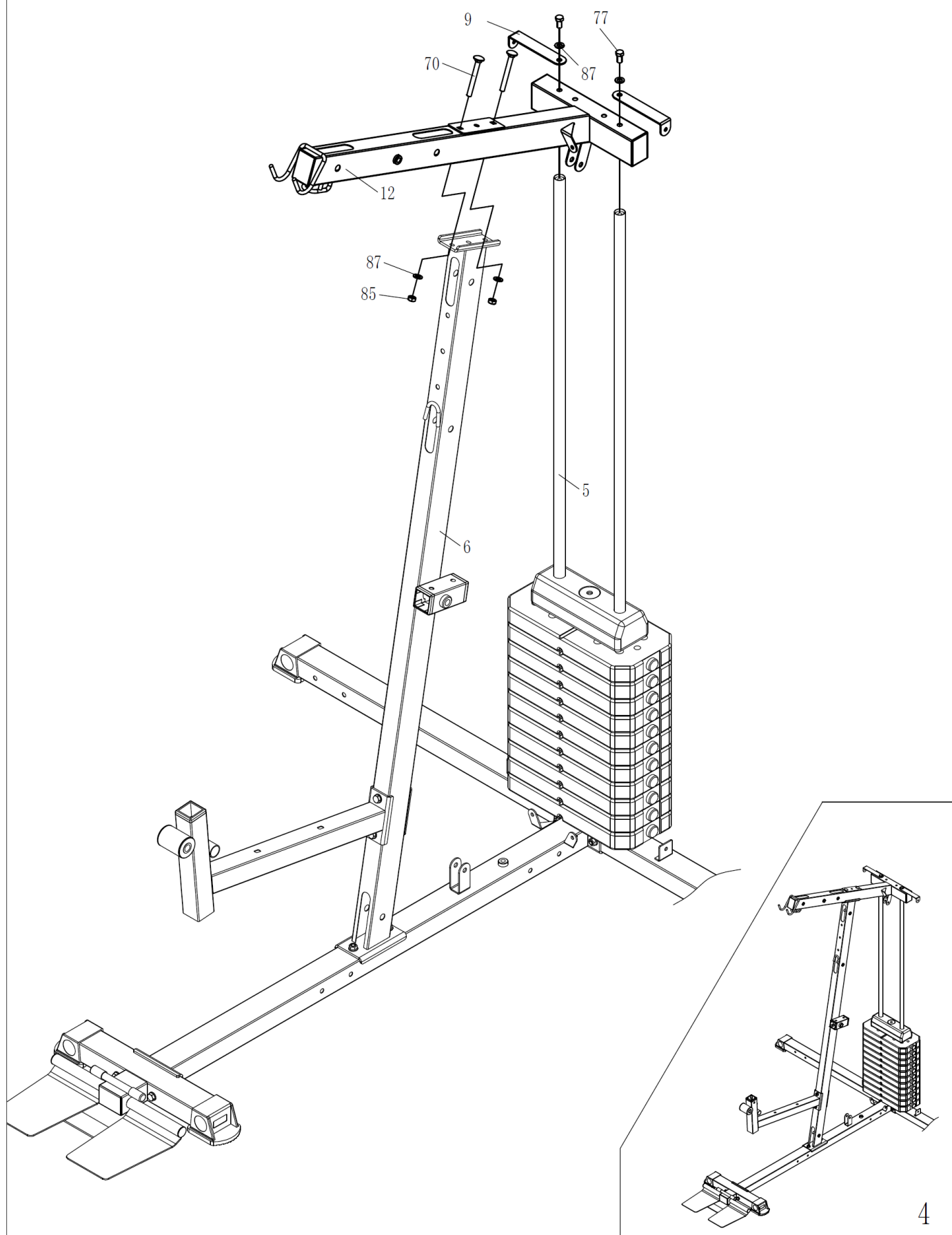
KROK 2



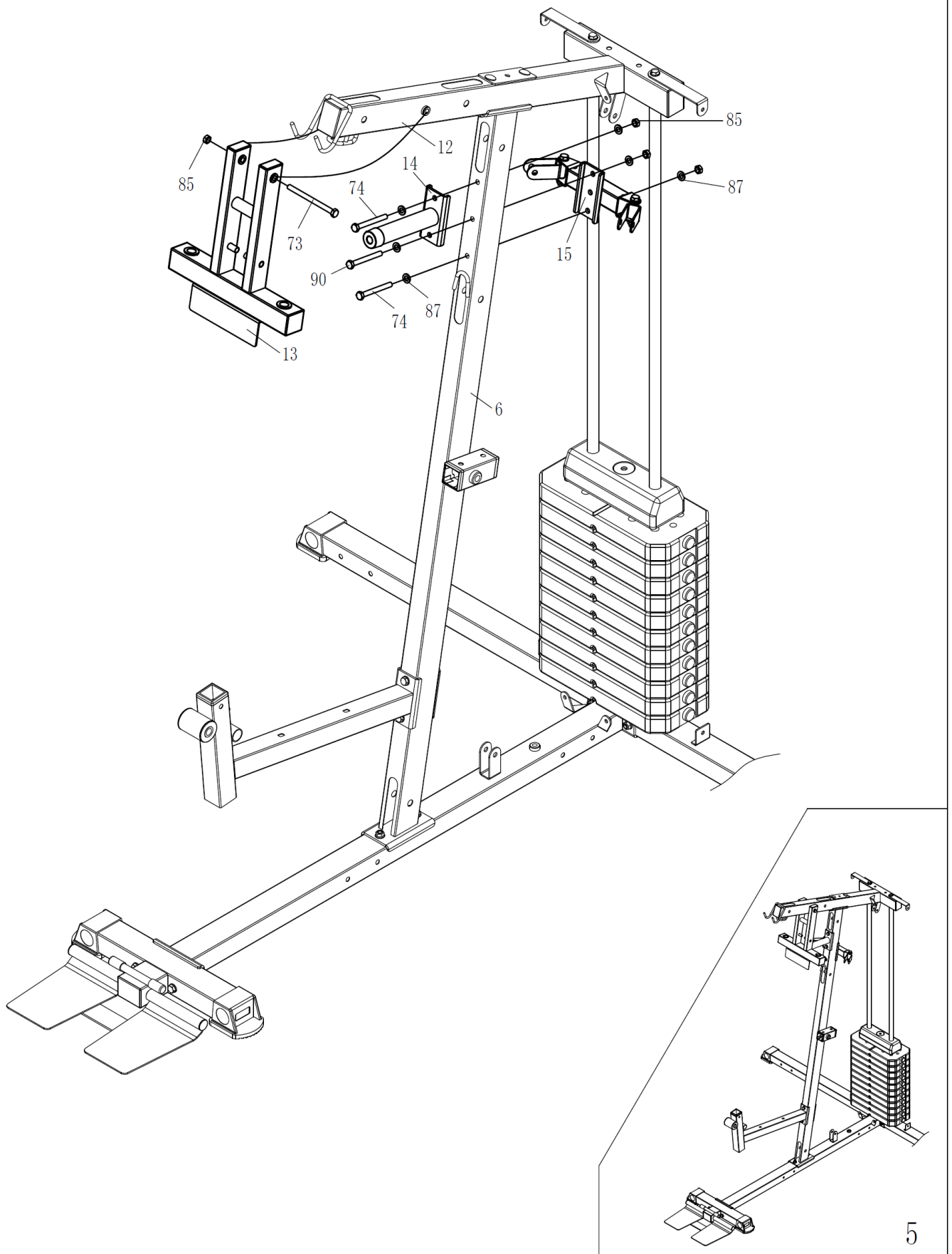
KROK 3



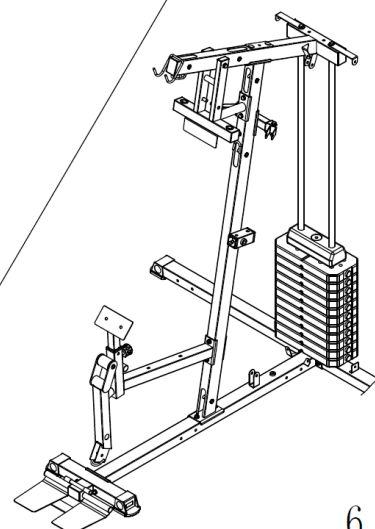
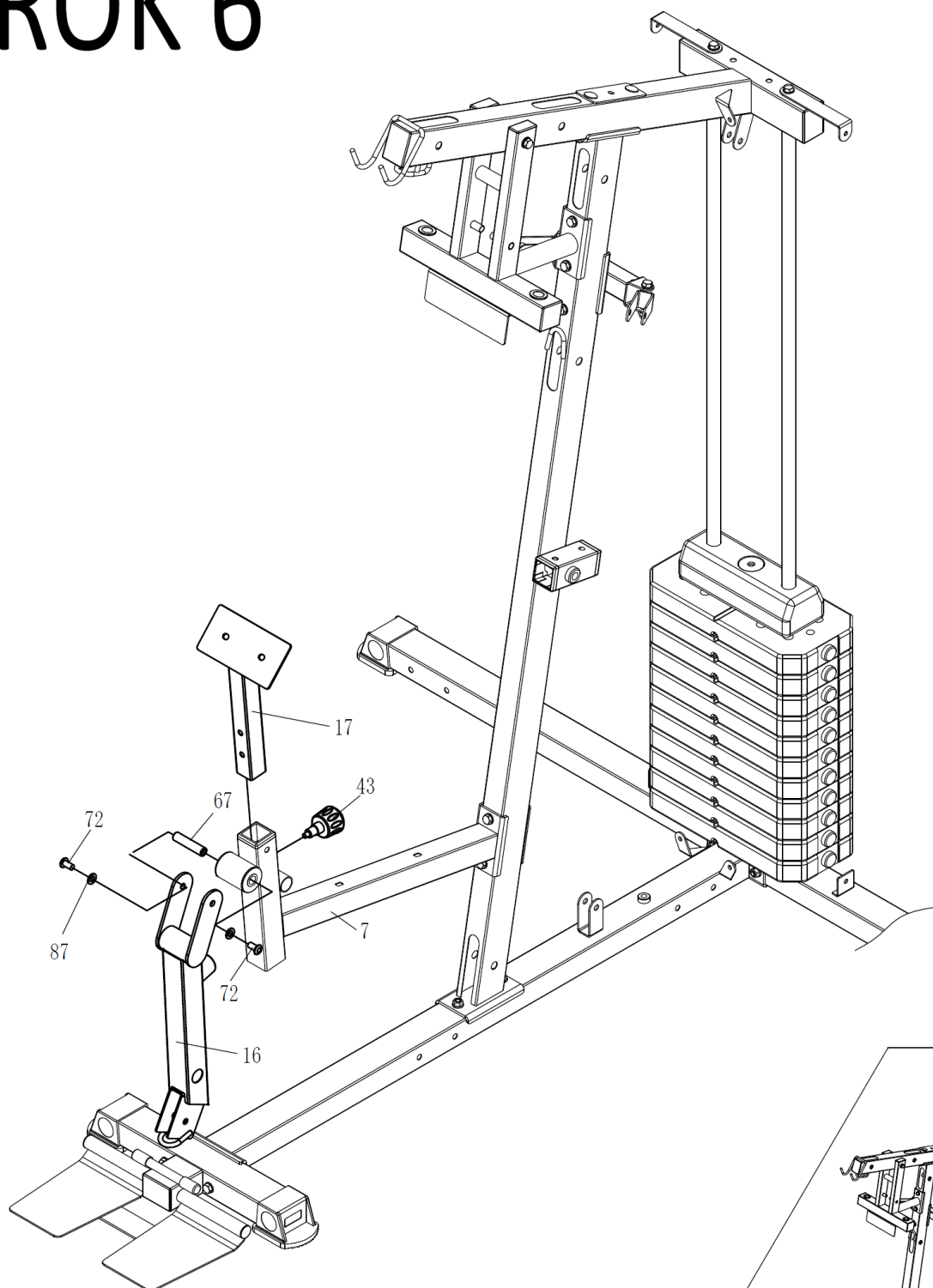
KROK 4



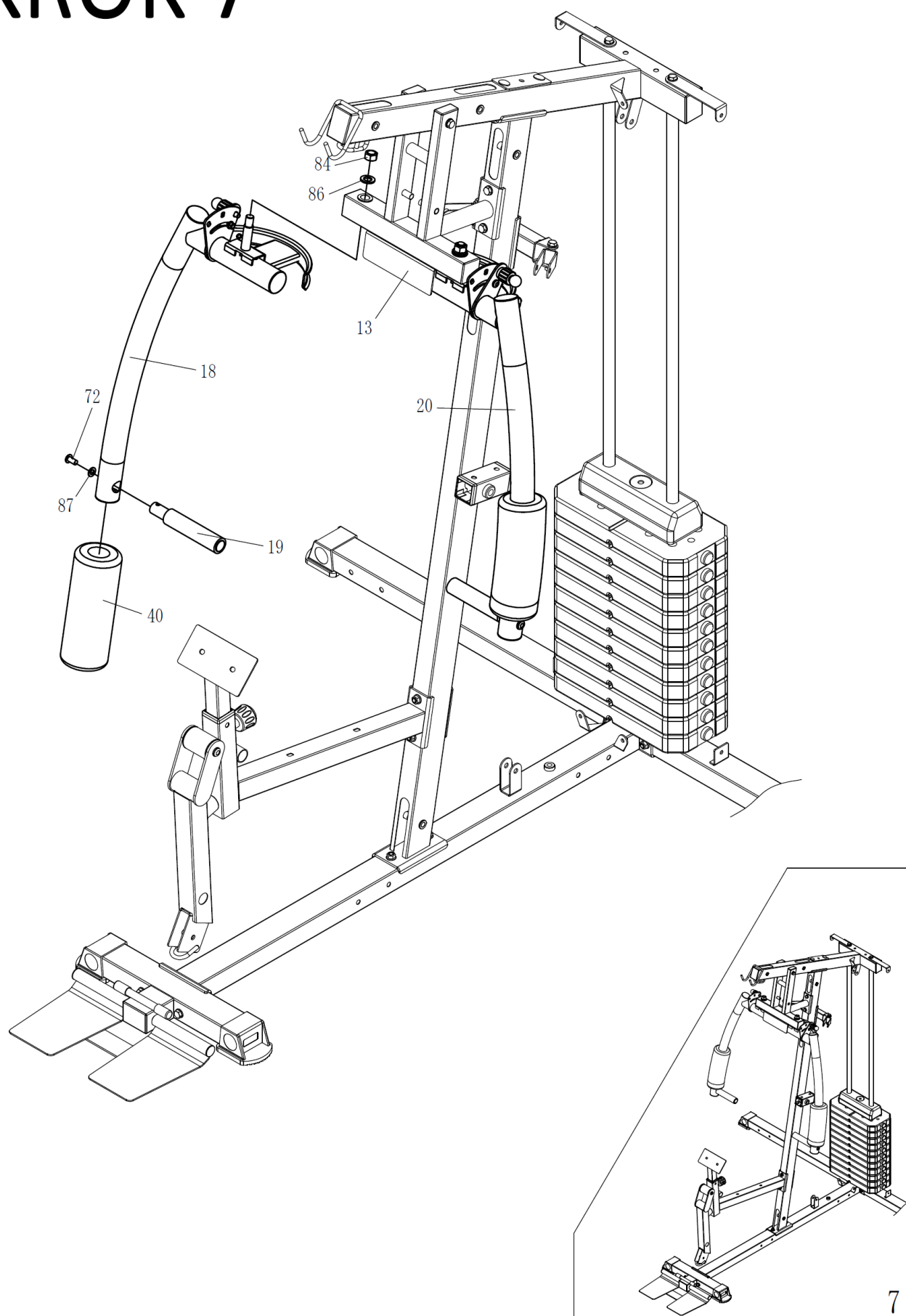
KROK 5



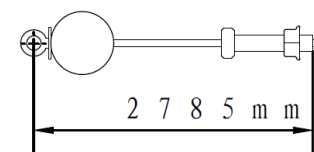
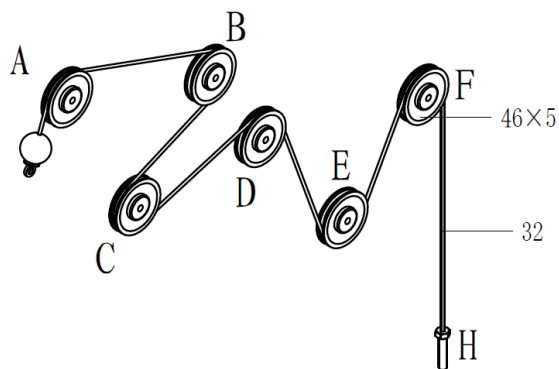
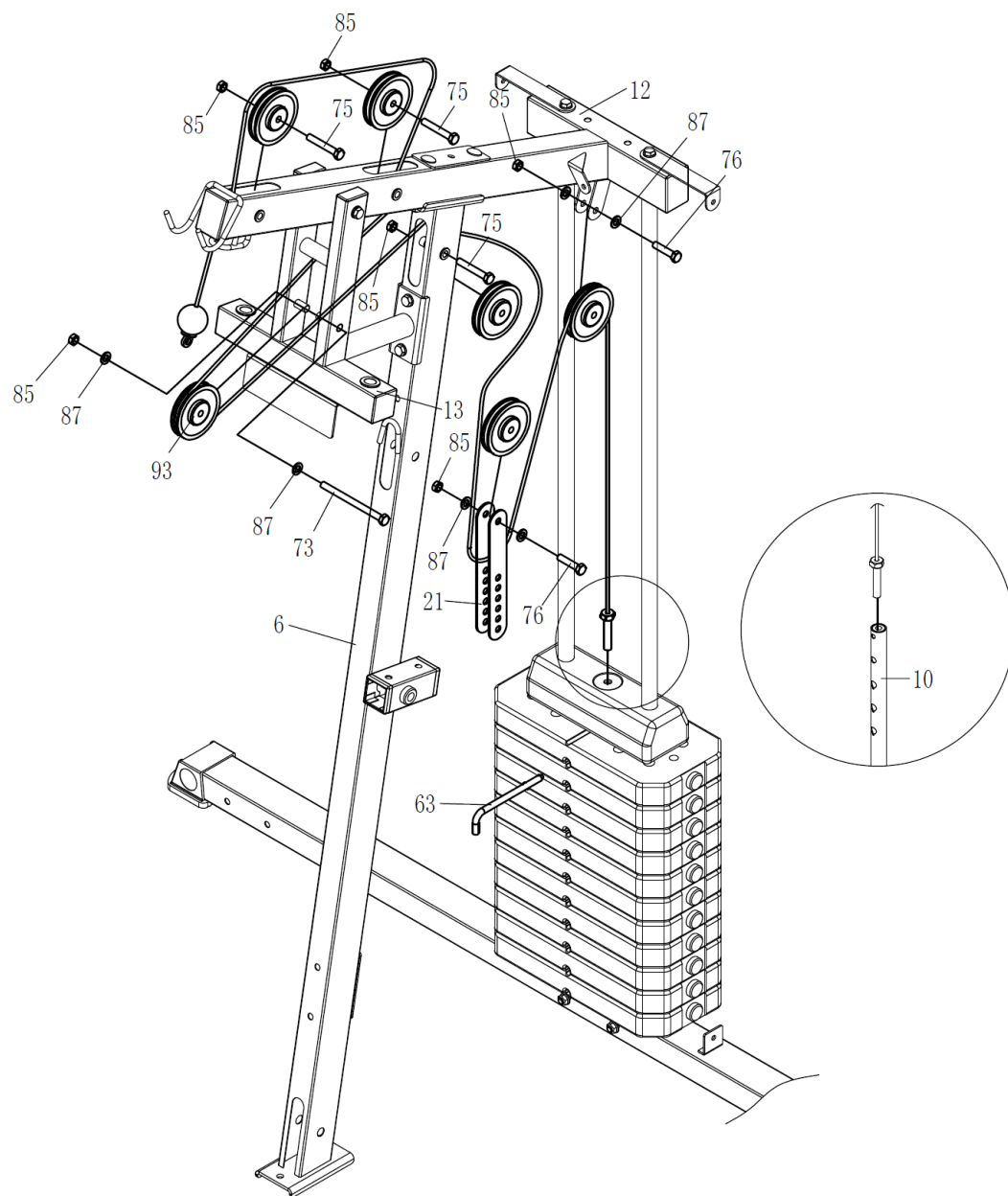
KROK 6



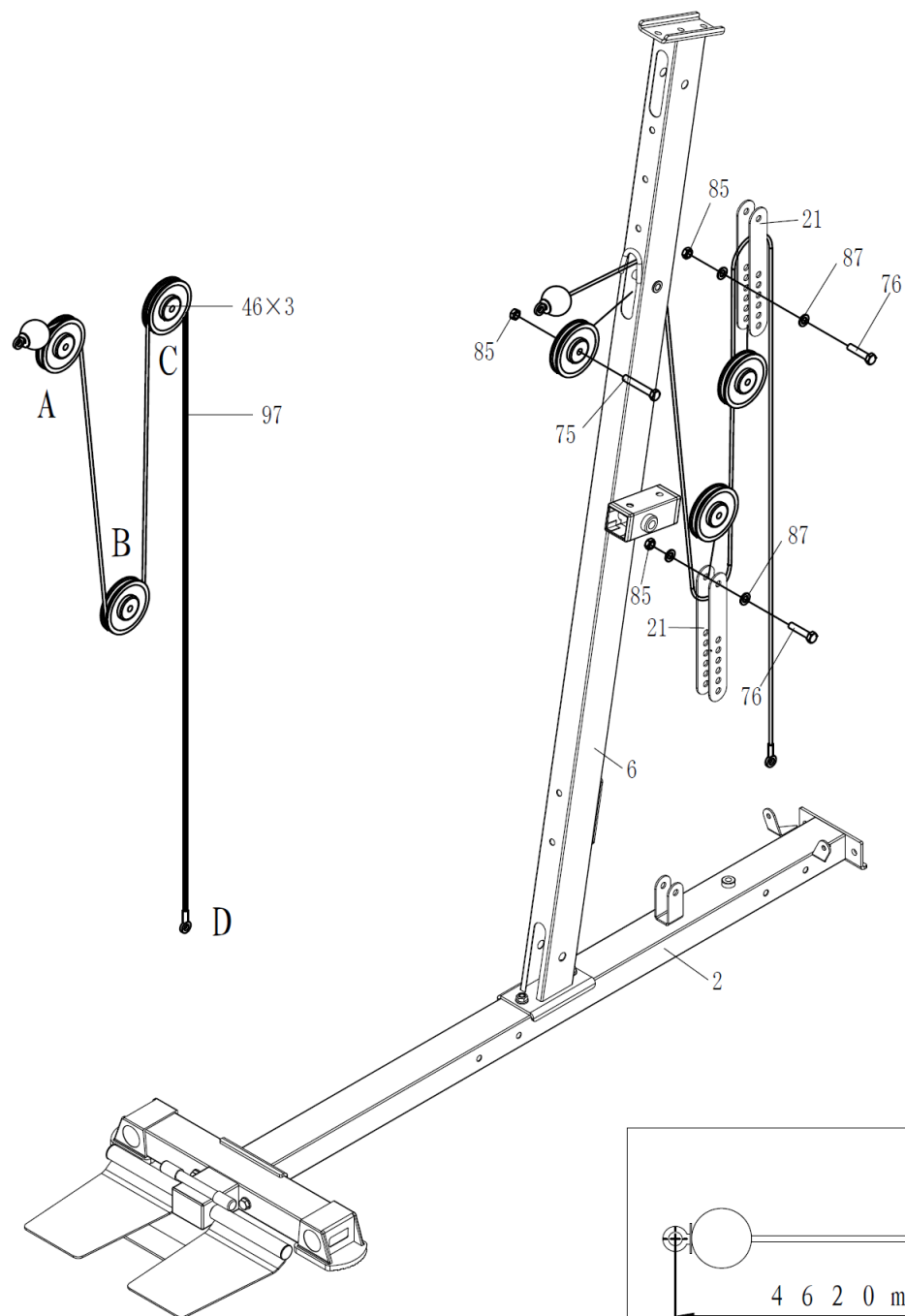
KROK 7



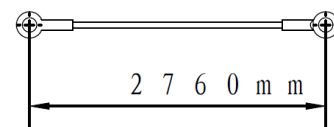
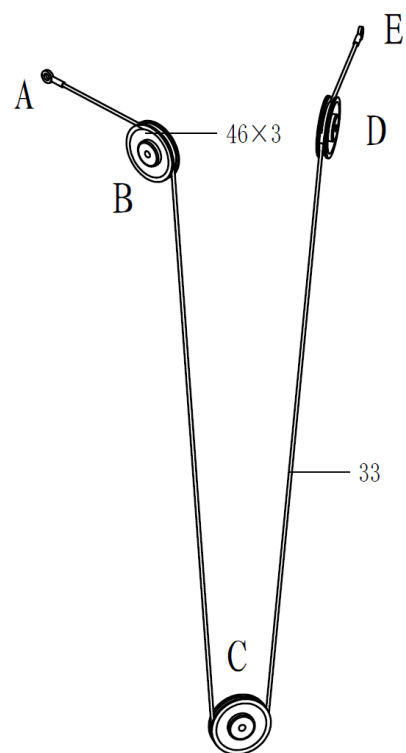
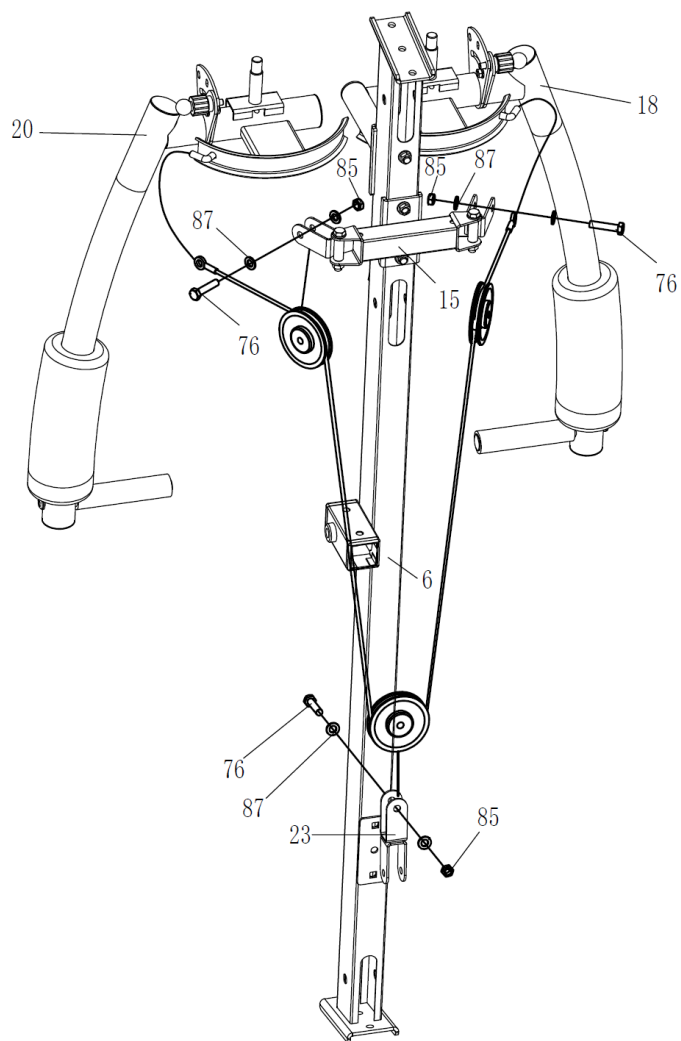
KROK 8



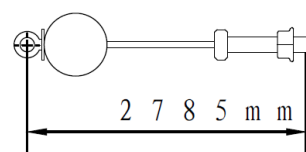
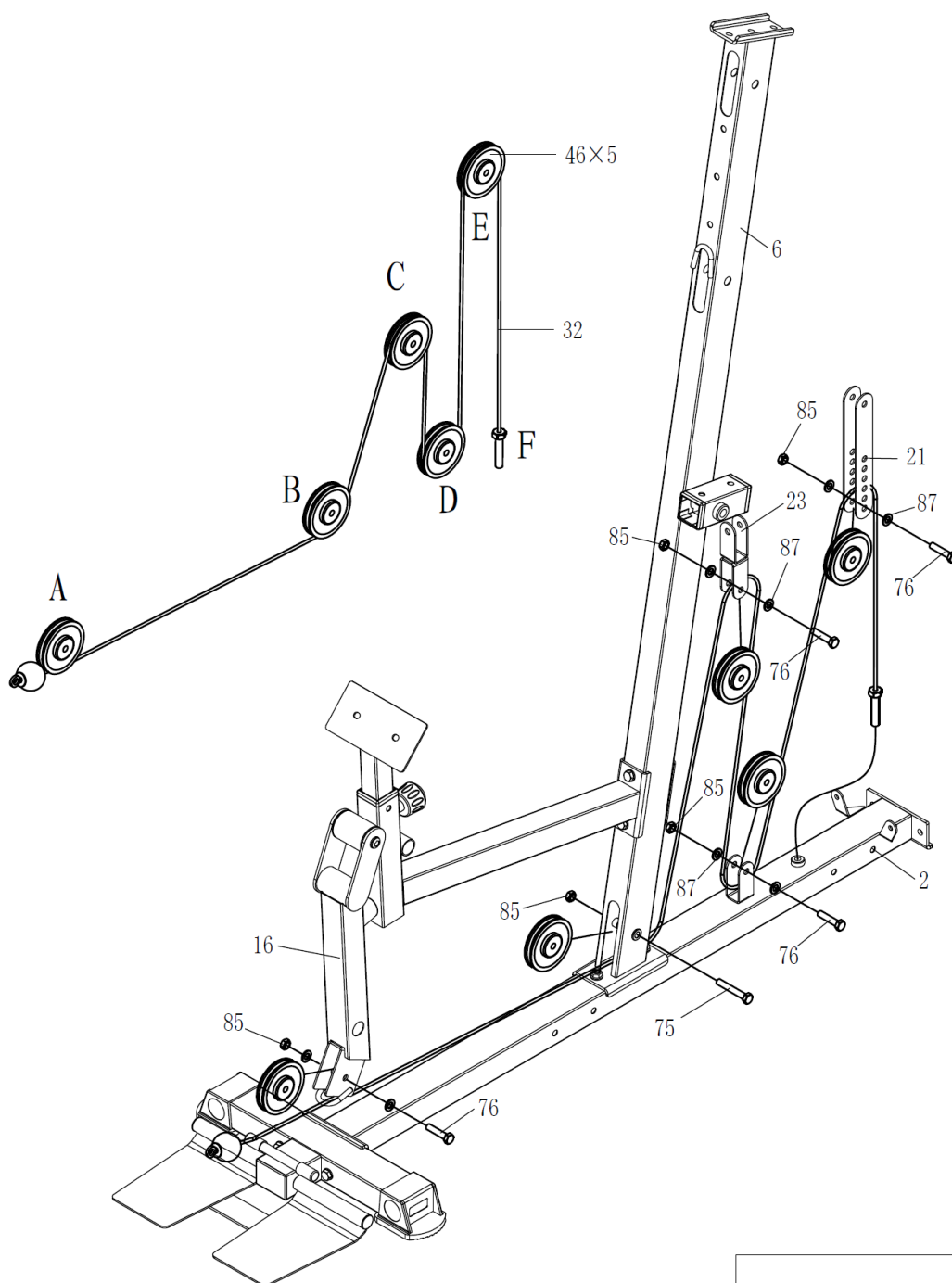
KROK 9



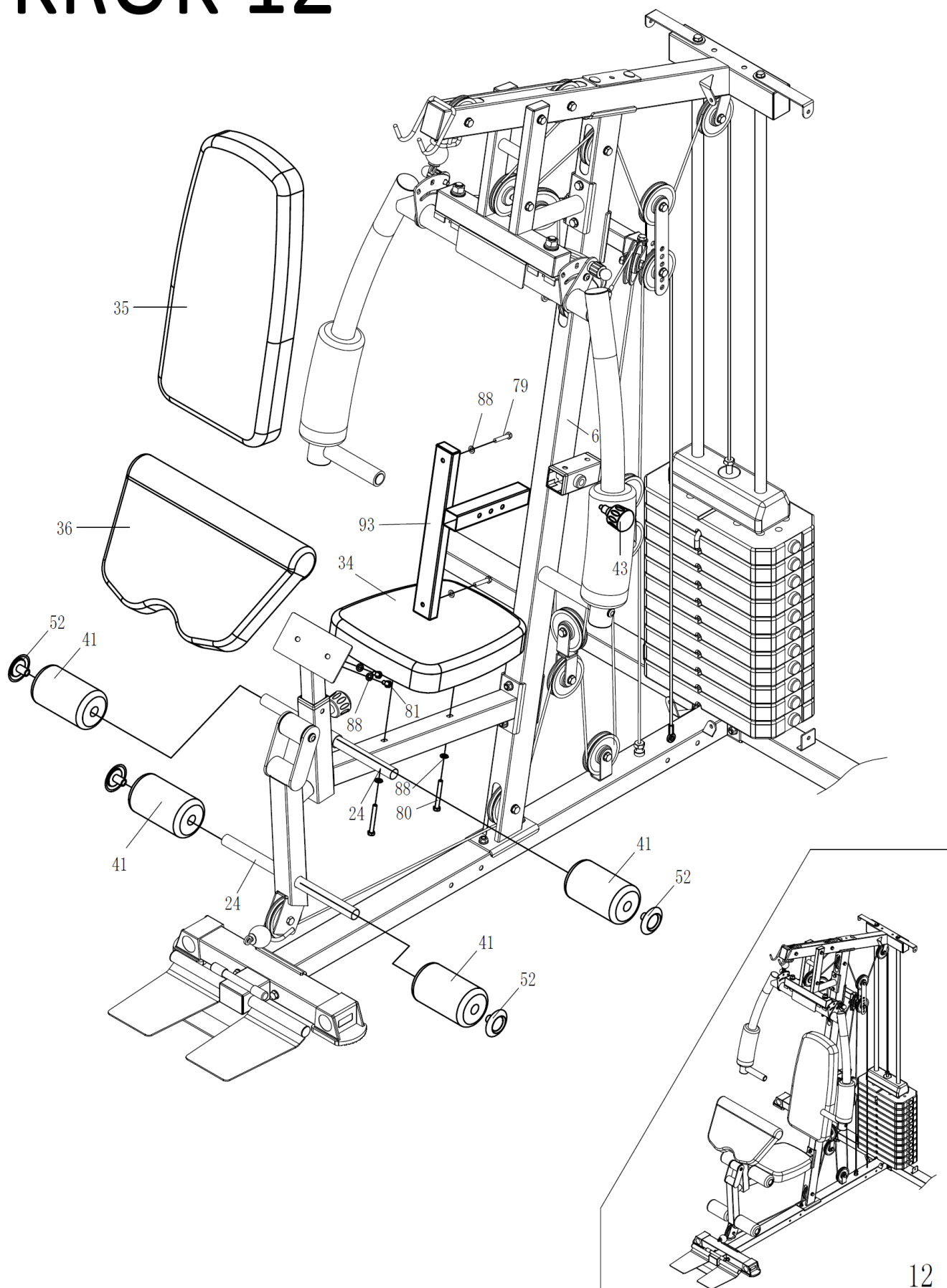
KROK 10



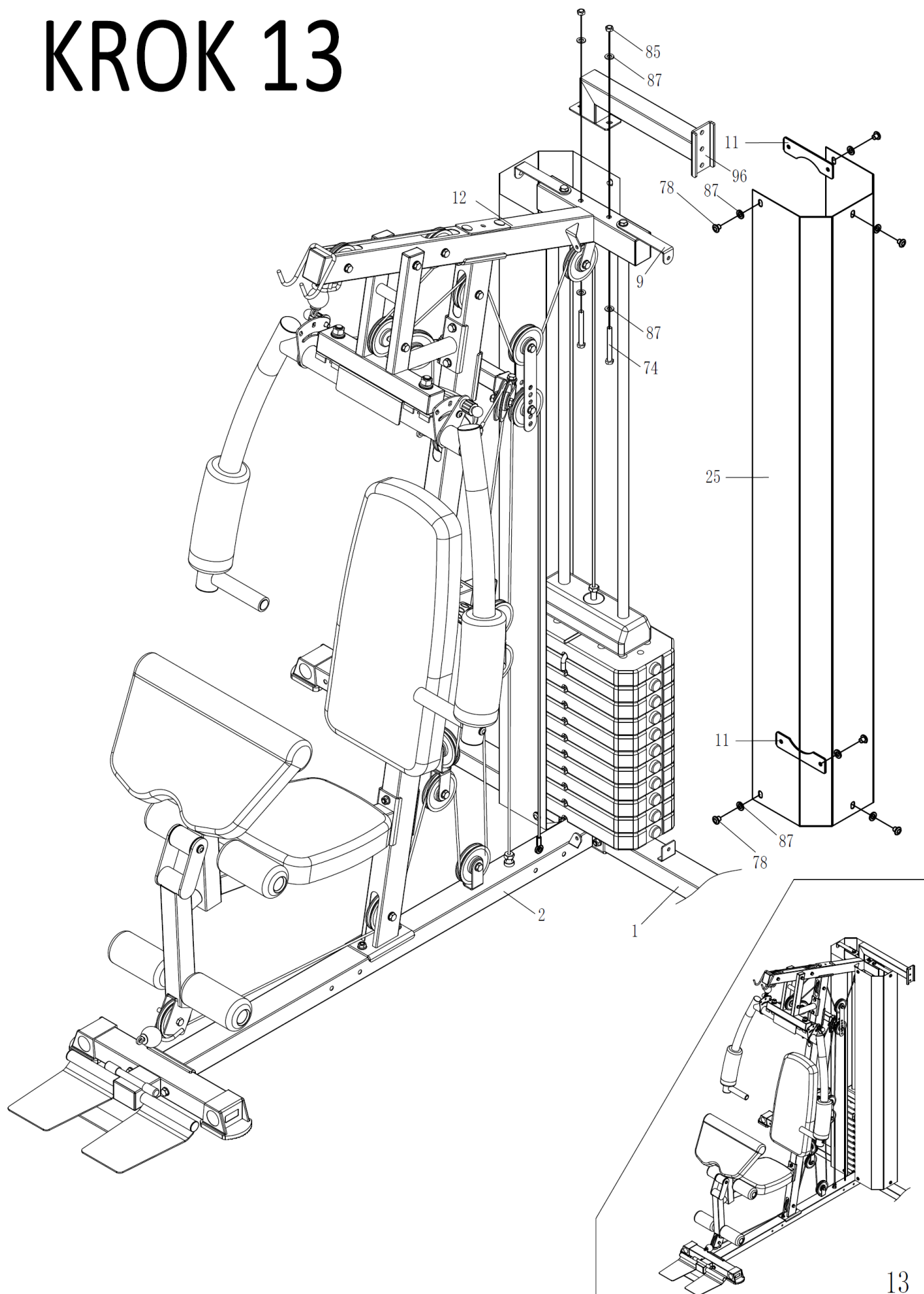
KROK 11



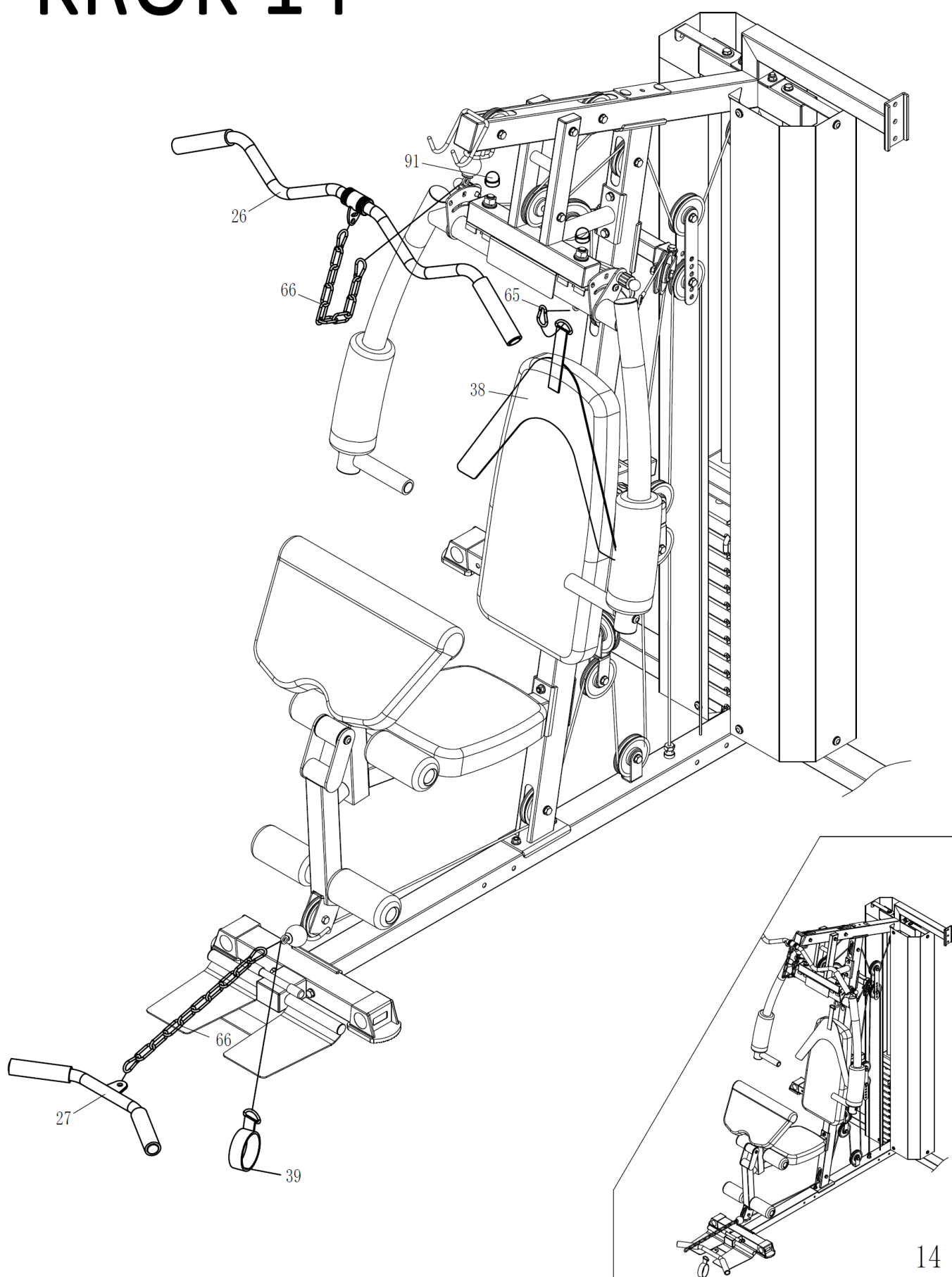
KROK 12



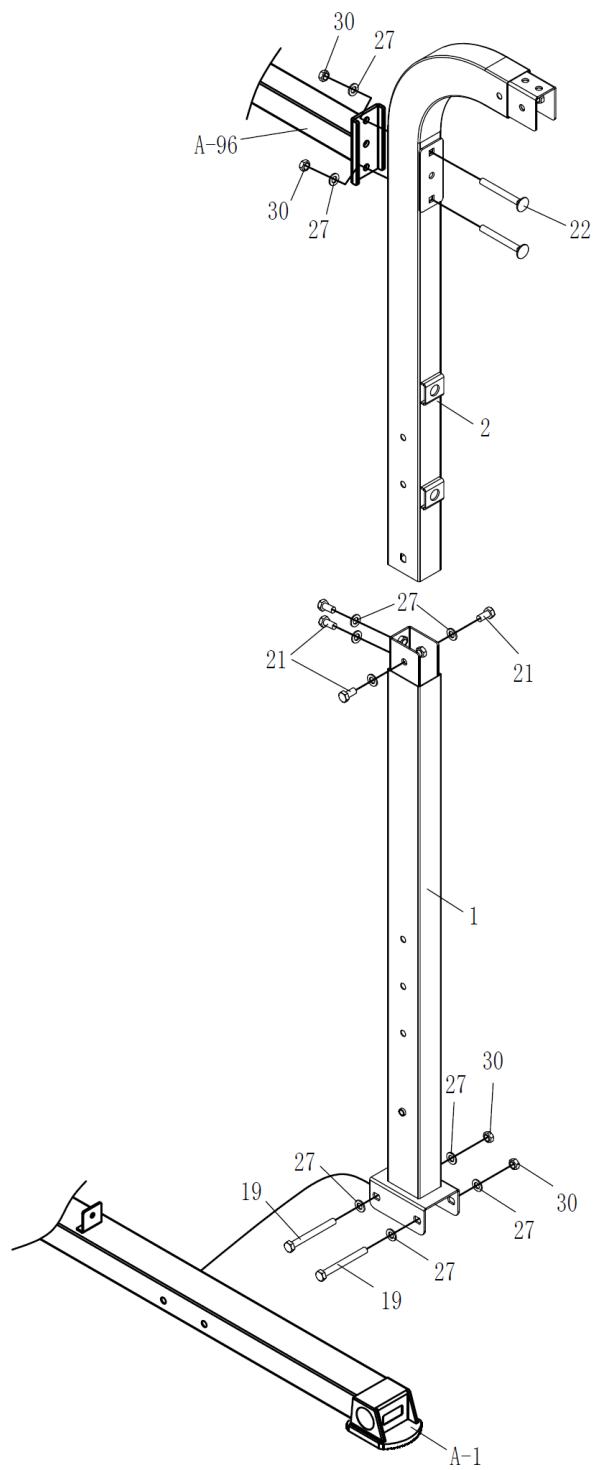
KROK 13



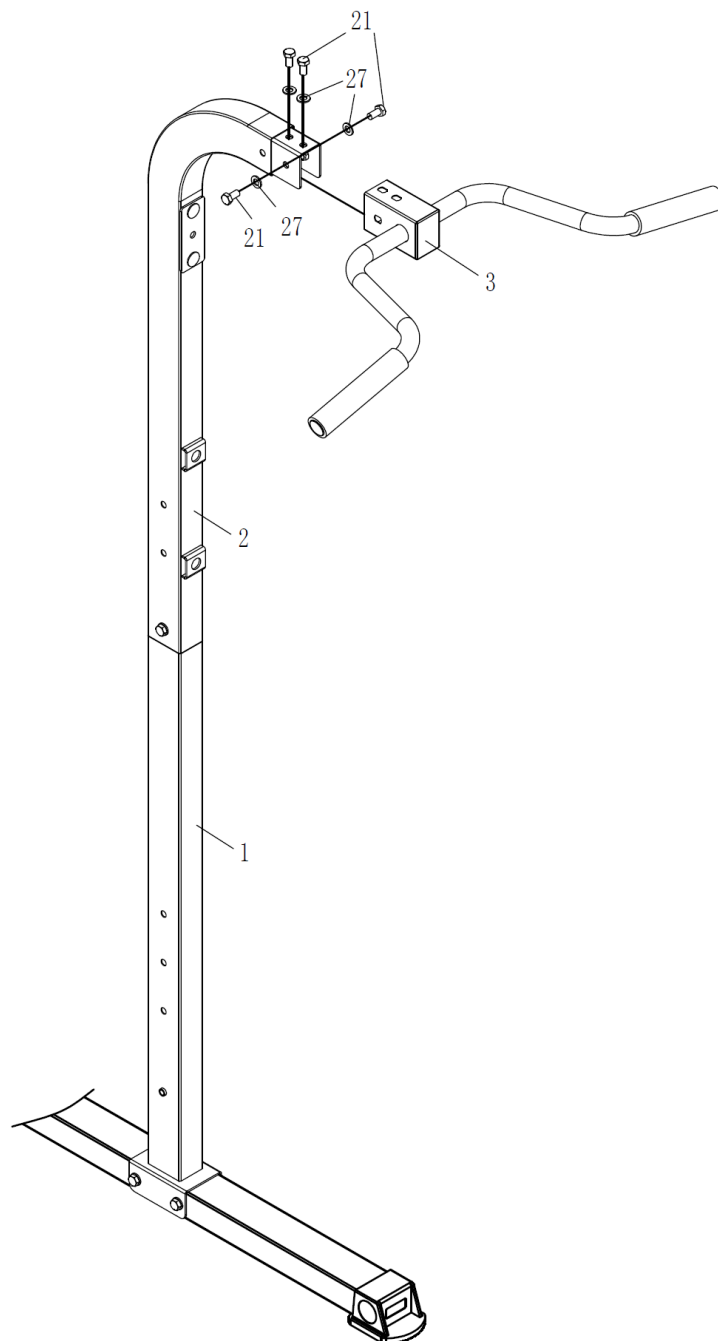
KROK 14



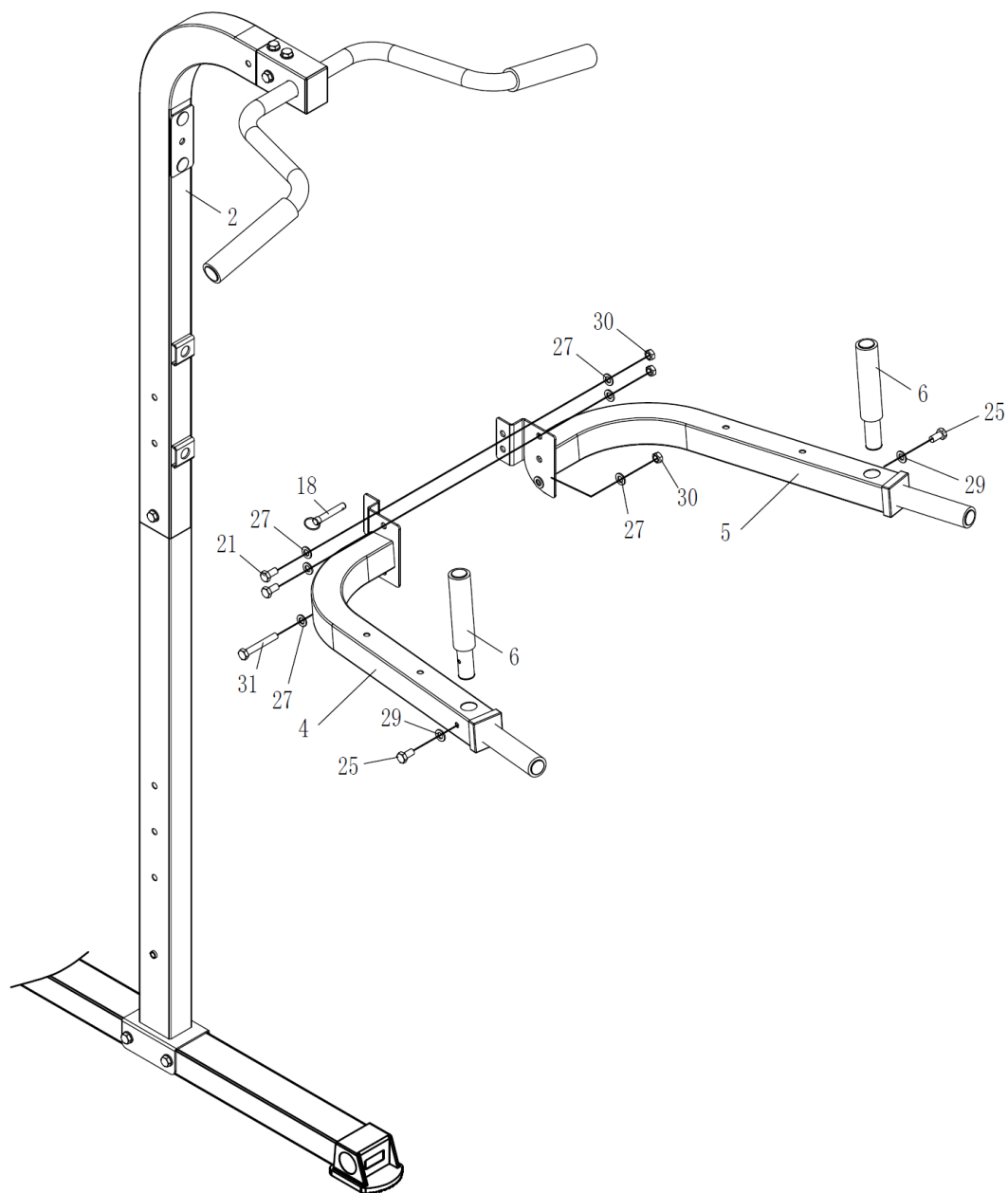
KROK 1 B



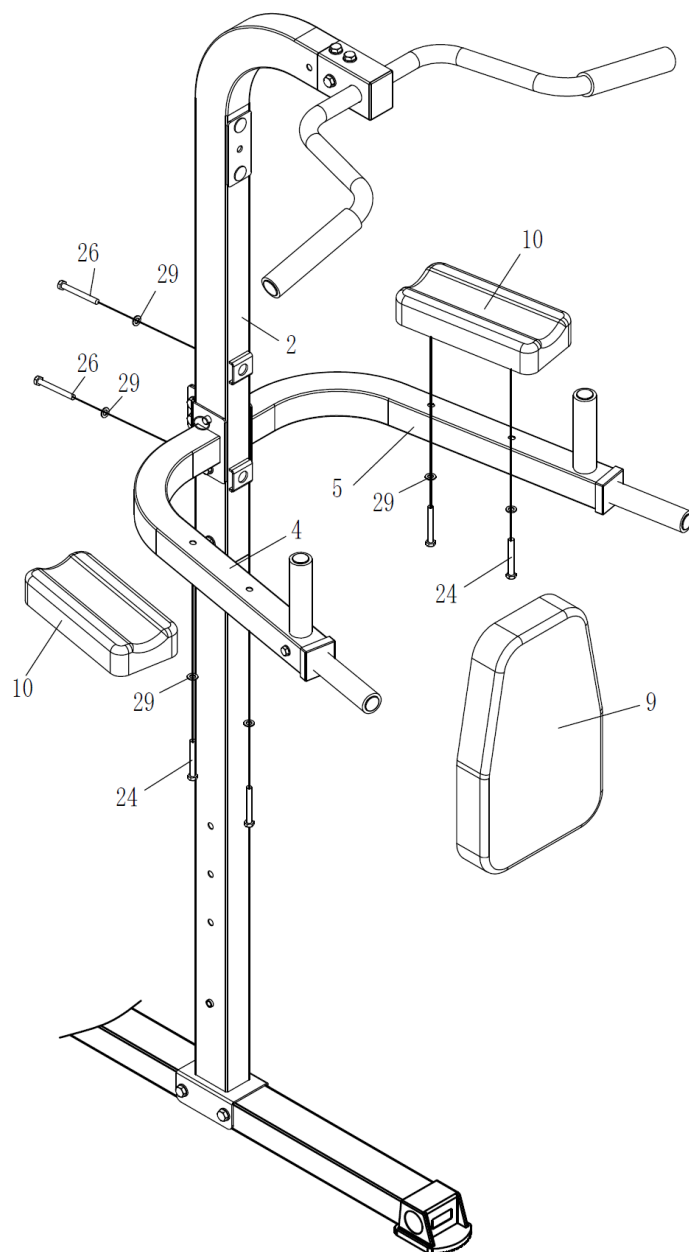
KROK 2B



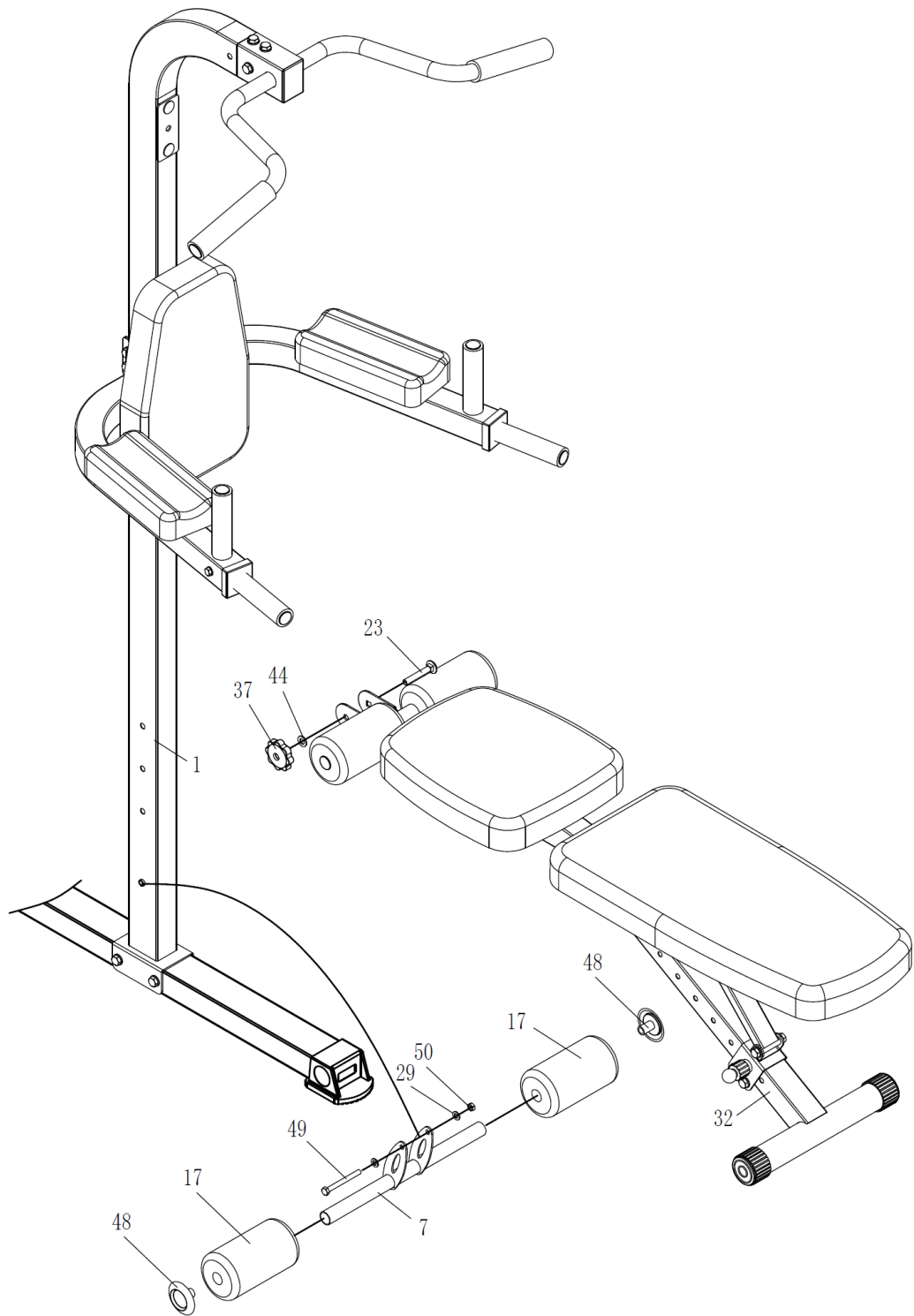
KROK 3B



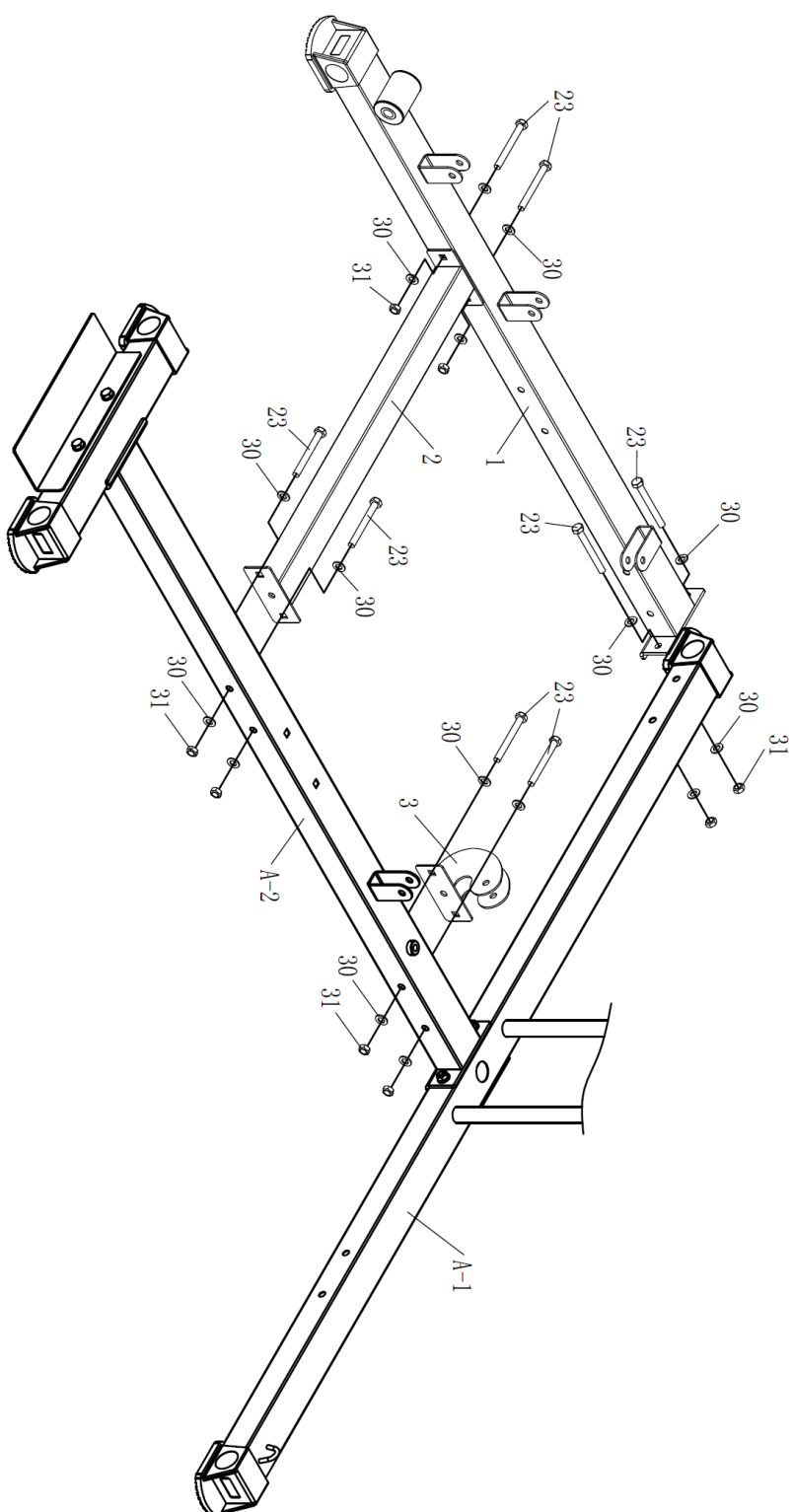
KROK 4B



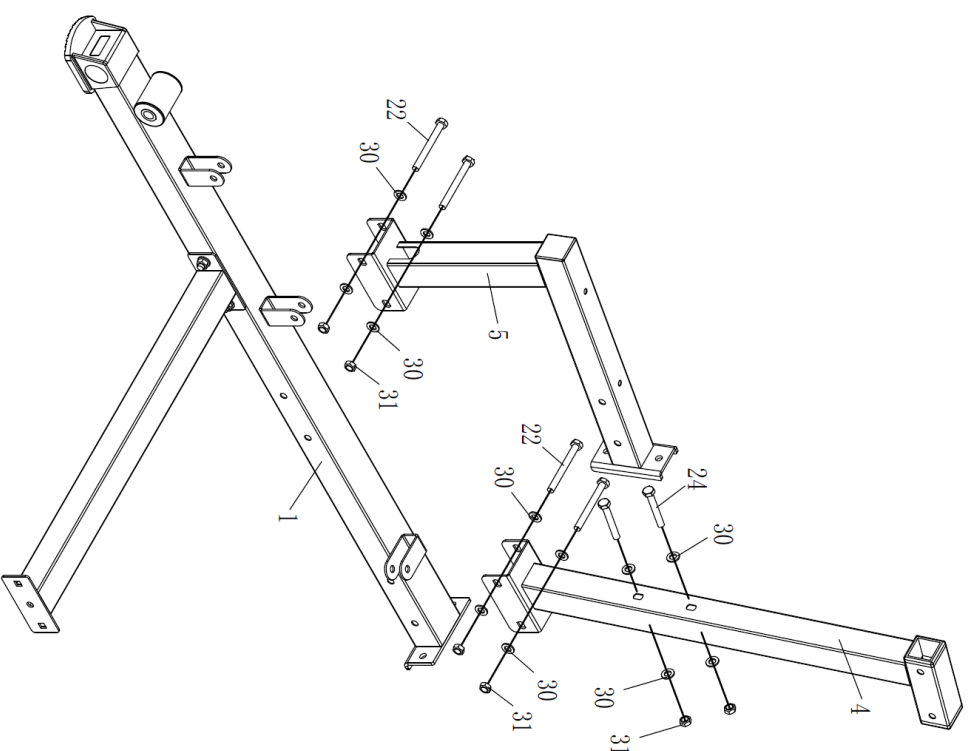
KROK 5B



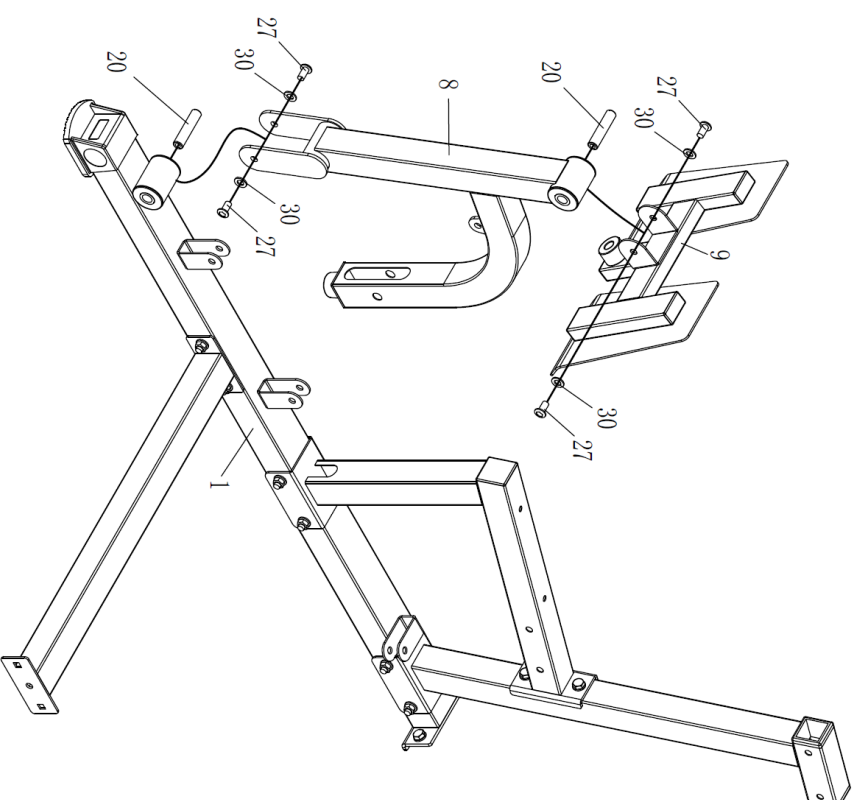
KROK 1C



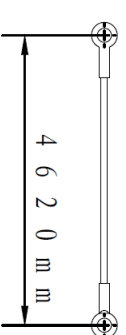
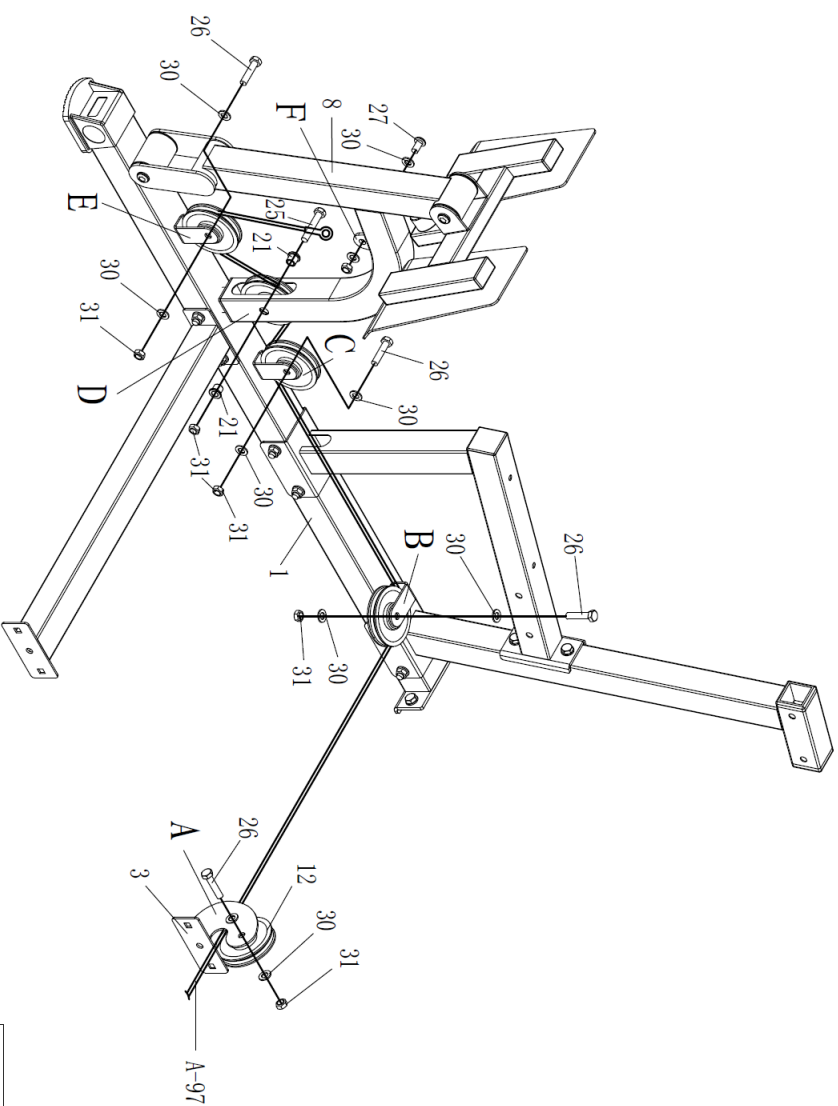
KROK 2C



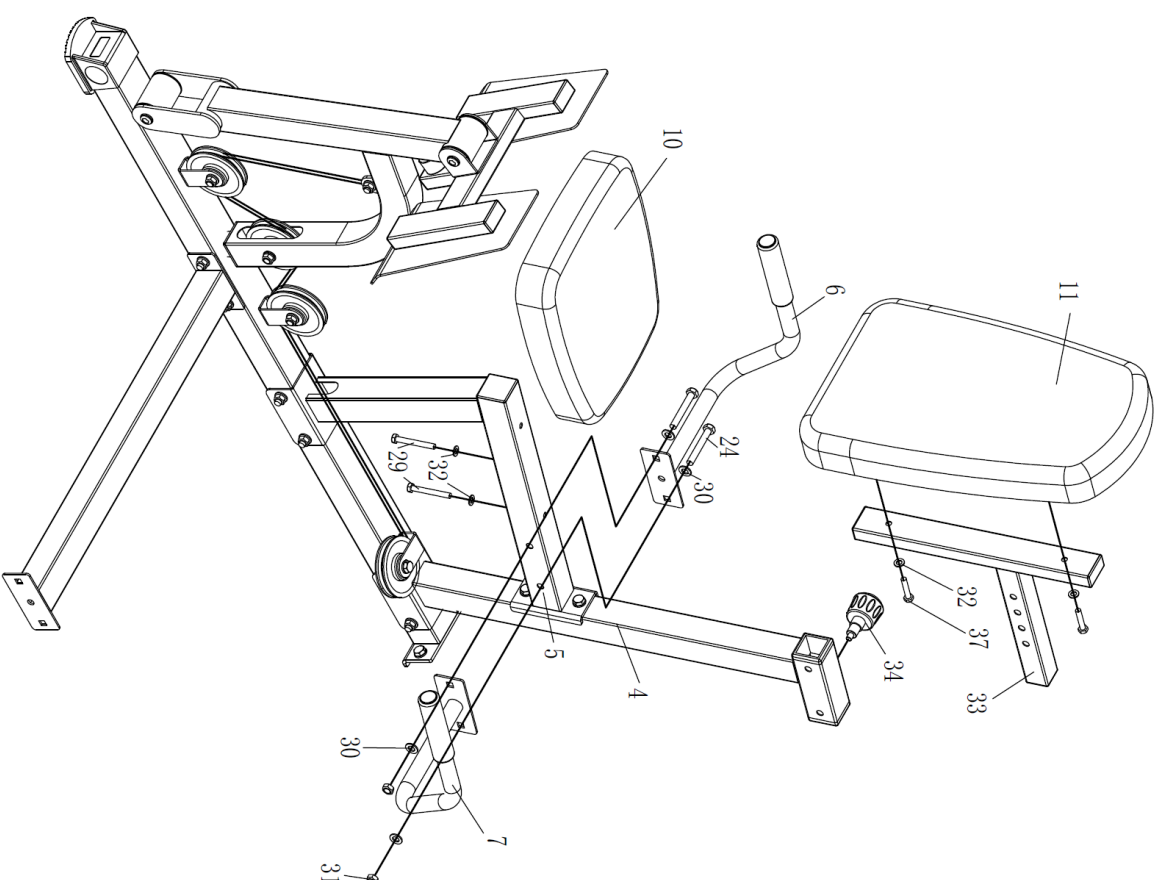
KROK 3C



KROK 4C



KROK 5C



ROZGRZEWKA:

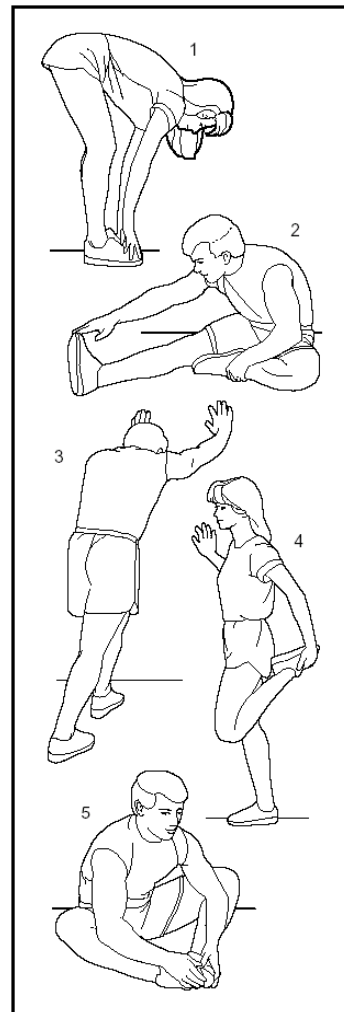
Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających oraz siłowych. Trening siłowy: Wraz z wiekiem spada masa mięśniowa. By temu zapobiec do treningu powinno włączyć się ćwiczenia również siłowe. Odpowiedni trening pobudzi do pracy zarówno górne jak i dolne partie mięśniowe.

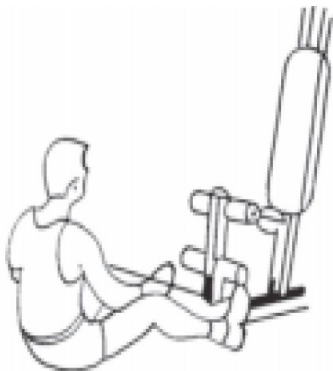
Rozciąganie: Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.

Przykładowe ćwiczenia:

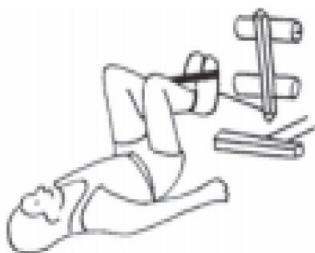
- Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, oprzyj dłońmi o ścianę. Piętami dotykaj do podłoża i utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj ciała, stój spokojnie. Następnie zmień nogi i powtórz to samo ćwiczenie. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Rozciąganie mięśnia czterogłowego: Stań przy ścianie, by nie stracić równowagi. Chwyć lewą ręką za lewą kostkę i przyciągnij stopę do tyłu uda. Utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Następnie powtórz ćwiczenie na prawą nogę. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Usiądź na podłodze z wyciągniętymi przed siebie, złączonymi nogami. Nie blokuj kolan. Wyciągnij dłonie w kierunku palców u stóp i wytrzymaj w takiej pozycji przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.

Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotujesz w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening. Nie kończ ćwiczenia gwałtownie. Zwolnij, by wyrównać puls. Pamiętaj również o wykonaniu ćwiczeń rozciągających na zakończeniu treningu, by rozluźnić mięśnie.

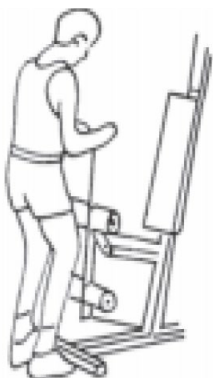




Wiosłowanie w pozycji siedzącej: Przymocuj drążek, tak jak zostało pokazane na rysunku obok. Usiądź na ziemi, zaprzyj się stopami, lekko zegnij nogi i wyprostuj nogi, przesuwając ciało w górę. Zegnij talię i wykonaj ruch prostujący talię, kończąc wyprost łokcia.



Trening brzucha (mięsień prosty brzucha) Przymocuj drążek, tak jak zostało pokazane na rysunku obok. Połóż się płasko na ziemi, unieś palce stóp do góry. Umieść drążek w kształcie litery T między stopami i unieś kolana do góry, tak aby drążek znajdował się jak najbliżej klatki piersiowej.



Trening bicepsów (mięśnie bicepsa) Przymocuj drążek, tak jak zostało pokazane na rysunku obok. Chwyć drążek w kształcie litery T obiema rękami, stań prosto z wyprostowanymi ramionami. U podnieść drążek tak bardzo, jak to możliwe.



Trening bicepsów (mięśnie bicepsów i przedramion) Przymocuj drążek, tak jak zostało pokazane na rysunku obok. Ustaw owalną podporę w najwyższej pozycji. Usiądź na siedzisku, oprzyj łokcie na okrągłej podkładce z pianki. Przytrzymaj drążek w kształcie litery T i go powoli unieś.



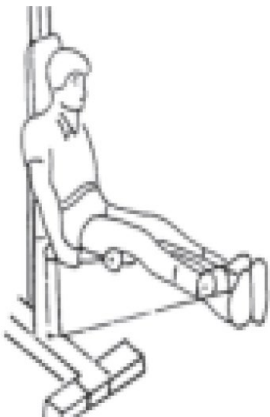
Trening bicepsa - chwyt odwrócony (biceps-przedramię). Wykonaj tę samą rozgrzewkę i ćwiczenia, co w poprzednim kroku. Różnica polega na tym, że obie ręce powinny trzymać drążek przeciwnym układzie.



Trening stawu nadgarstka (grupa mięśni przedramienia) Przymocuj drążek, tak jak zostało pokazane na rysunku obok. Ustaw owalną podporę w najwyższej pozycji, przytrzymaj drążek obiema rękami i połóż przedramię na okrągłym uchwycie z gąbki i zegnij nadgarstek z jak największym zakresem ruchu. Jeśli pochylisz się w przeciwnym kierunku, możesz ćwiczyć mięśnie prostowników przedramienia.



Trening uginania nóg (dwugłowe uda). To ćwiczenie pozwala na ćwiczenie jednej nogi. Ustaw owalną podporę w najwyższej pozycji, oprzyj kolano o owalną podporę, a następnie zegnij nogę w kolanie.



Prostowanie nóg (mięsień czworogłowy uda) Ustaw owalną podporę w najniższej pozycji, zaczeć nogi o podpory, chwycić spód poduszki siedziska obiema rękami, a następnie powoli wyprostuj nogi.



Trening - skłony (mięsień prosty brzucha, najszerszy grzbietu) Przymocuj drążek, tak jak zostało pokazane na rysunku obok. Ustaw okrągłą podporę w najniższej pozycji i przytrzymaj nogami podpory tak jak zostało to pokazane na rysunku obok. Powoli wykonaj skłon, plecy trzymaj proste.



Ściąganie ciężaru - proste ramiona (mięśnie piersiowe większe, mięśnie naramienne) Przymocuj drążek, tak jak zostało pokazane na rysunku obok. Usiądź na siedzisku, przytrzymaj drążek rękami, wyprostuj ramiona poruszaj ramionami w górę i w dół. Możesz zwiększyć zakres ruchu poprzez oparcie się podczas ruchu.



Trening triceps Przymocuj drążek, tak jak zostało pokazane na rysunku obok. Ustaw okrągłą podporę w najwyższej pozycji, mocno przytrzymaj drążek i umieść uda pod owalną podporą z gąbki, użyj jej jako podparcie, siedząc na siedzisku. Pociągnij drążek do klatki piersiowej.



Motylek (mięsień piersiowy większy). Wyreguluj ustawienie górnych uchwytów tak, aby były równoległe do podłoża. Oprzyj przedramię na okrągłym uchwycie z gąbki i pchnij do przodu łokciem - nie ramieniem.



Trening wypychanie ciężaru do przodu Wyreguluj uchwyty tak, aby na lewym/prawym ramieniu znajdował się na środku klatki piersiowej. Wypchnij ciężar.



Uniesienie nogi w tył (mięśnie bioder i pośladków) To ćwiczenie pozwala na ćwiczenie jednej nogi. Ustaw okrągłą podporę w najwyższej pozycji, przymocuj linę stalową do kostki, oprzyj się na okrągłym uchwycie z gąbki rękami. Następnie powoli unosić nogę w tył.



Wymach nogą (odwodziciel uda) To ćwiczenie pozwala na ćwiczenie jednej nogi. Stań bokiem do podpory. Oprzyj się ręką o podporę, a następnie powoli unosić nogę w bok, tak jak zostało to pokazane na rysunku obok.